



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

VANJA POTY SANDES GOMES MENEZES

DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR E  
ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO  
TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA

*SLOWING DOWN OR AN ODE TO THE SUN, TO WALK AND  
TO THE BUTTERFLIES: MEDITATION AND YOGA PRACTICES  
FOR TRAINING THE PERFORMING ARTIST*

CAMPINAS  
2018

VANJA POTY SANDES GOMES MENEZES

DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR E  
ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO  
TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA

*SLOWING DOWN OR AN ODE TO THE SUN, TO WALK AND  
TO THE BUTTERFLIES: MEDITATION AND YOGA PRACTICES  
FOR TRAINING THE PERFORMING ARTIST*

Tese apresentada ao Instituto de Artes da Universidade  
Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos  
para a obtenção do título de Doutora em Artes da Cena, na  
área de concentração em Teatro, Dança e Performance.

ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> JULIA ZIVIANI VITIELLO

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À  
VERSÃO FINAL DA TESE DEFENDIDA PELA  
ALUNA VANJA POTY SANDES GOMES  
MENEZES E ORIENTADA PELA PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup>  
JÚLIA ZIVIANI VITIELLO.

CAMPINAS  
2018



**Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s):** Não se aplica.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3596-370X>

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca do Instituto de Artes  
Silvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

P859d Poty, Vanja, 1986-  
Desacelerando ou uma Ode ao Sol, ao caminhar e às borboletas : práticas de meditação e yoga no treinamento do artista da cena / Vanja Poty Sandes Gomes Menezes. – Campinas, SP : [s.n.], 2018.

Orientador: Júlia Ziviani Vitiello.

Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Atores - Treinamento. 2. Meditação. 3. Yoga. 4. Processo criativo. 5. Escrita performativa. I. Vitiello, Júlia Ziviani, 1954-. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

#### Informações para Biblioteca Digital

**Título em outro idioma:** Slowing Down or an Ode to the Sun, to walk, and to the butterflies : meditation and Yoga practices for training the performing artist

**Palavras-chave em inglês:**

Actors - Training

Meditation

Yoga

Creative process

Performative writing

**Área de concentração:** Teatro, Dança e Performance

**Titulação:** Doutora em Artes da Cena

**Banca examinadora:**

Júlia Ziviani Vitiello [Orientador]

Lygia Arcuri Eluf

Marcelo Ramos Lazzaratto

Mathilda Yakhni

René Marcelo Piazzentin Amado

**Data de defesa:** 31-01-2018

**Programa de Pós-Graduação:** Artes da Cena

## **BANCA EXAMINADORA DA DEFESA DE DOUTORADO**

VANJA POTY SANDES GOMES MENEZES

ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> JULIA ZIVIANI VITIELLO

### **MEMBROS:**

1. PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> JULIA ZIVIANI VITIELLO
2. PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> LYGIA ARCURI ELUF
3. PROF. DR. MARCELO RAMOS LAZZARATTO
4. PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> MATHILDA YAKHNI
5. PROF. DR. RENÉ MARCELO PIAZENTIN AMADO

Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas

A ata de defesa com as respectivas assinaturas dos membros da banca examinadora encontra-se no processo de vida acadêmica da aluna.

DATA DA DEFESA: 31/01/2018



Em memória de Iago Lunière,  
obrigada por tudo que você me ensinou.

Para Caju, Zeca e Titi,  
as coisas mais gostosas da minha vida  
e nascentes do amor que transborda todos os dias.

# AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Eva e Dias, por todo apoio, incentivo e amor de sempre. Pelas passagens e caronas, pela alegria quando passei no doutorado, pela preocupação constante com o meu bem-estar e por cuidar dos meus bebês Zen, Zaca e Loro. Por serem porto seguro. Por existirem.

Ao meu amor Gustavo/Caju que, com sua doçura, redefine cotidianamente as palavras companheirismo e delicadeza. Por toda ajuda, pelo cuidado e pelo colo. Por ter embarcado comigo nessa jornada louca que é se tornar adulto e por segurar na minha mão quando tenho medo, lembrando sempre que vai ficar tudo bem. Juntos seguimos.

À minha querida orientadora Julia, por ter me acolhido quando eu mais precisei e, principalmente, por ter me ensinado as diferenças entre pesquisa EM arte e pesquisa sobre arte. Obrigada por ser um exemplo de resistência e carinho neste ambiente acadêmico que por vezes mais parece um rolo compressor.

À Luiza, a amiga e designer mais bonita e ponta firme que poderia existir. Obrigada pelas madrugadas regadas a café e por sonhar esta tese junto comigo. Obrigada também à querida Talita que, mesmo brava, deixou eu invadir sua casa e roubar sua esposa um pouquinho. Obrigada ainda à Raquel que chegou arrasando para completar o time!

À Fabielle Vieira, pelo olhar sensível para o meu trabalho registrado em fotos lindas de viver e por toda disposição.

A todos os meus alunos e ex-alunos por cada troca, inspiração e perguntas. Sem vocês esta tese não existiria. Obrigada especialmente aos estudantes que cederam os depoimentos e imagens que coloriram estas páginas. Sou eternamente grata.

Aos professores do Colegiado do Curso de Teatro da Universidade do Estado do Amazonas, pelo apoio desde o começo deste caminho. Obrigada pelas conversas, pelo auxílio quando precisei viajar para assistir as aulas do Programa e dar aulas ao mesmo tempo, por segurarem as pontas nas adversidades e por me cederem os últimos seis meses de afastamento para poder escrever. Torço muito para que sigamos criando e que encontremos a paz necessária para não deixar que a universidade nos engula. Força!

Às queridas Annie e Eneila por acreditarem no projeto de extensão e pela extensão da ajuda de suas famílias: obrigada Marquinhos pelo sítio lindo e pelas intromissões nas cenas e ao Rebelo pelas fotos na praia.

Ao querido Taciano e ao Ateliê 23 pelo carinho e pela cessão do espaço de treinamento.

À querida Débora pela força com a tradução do resumo. Saudades!

Ao *Grupo Matula de Teatro* e à querida Melissa Lopes, por toda ajuda quando entrei na Unicamp e pela guarida segura quando precisei ficar em Barão Geraldo para as disciplinas intensivas e seminários. Neste sentido, muito obrigada também à professora Verônica Fabrini, à Brisa Vieira e à Gabriela Bagattini.

À Ana Cristina Colla e à Mathilda Yakhini, pelas importantíssimas sugestões no exame de qualificação.

À querida Cecília Almeida Salles, por toda atenção e ajuda.

Às professoras Lygia Eluf e Mathilda Yakhini, e aos professores Marcelo Lazzaratto e René Piazzentin – meu primeiro mestre de yoga –, por terem aceitado o convite para participar da banca de defesa.

Aos integrantes do grupo de pesquisa “Técnicas, poéticas, processos na pesquisa em dança a partir das abordagens somáticas” pelo companheirismo. Obrigada por terem acolhido uma estranha do teatro e compartilharem comigo seus estudos que muito influenciaram esta investigação.

Aos queridos Bruno Harlyson e Robson Lourenço por toda ajuda no dia da defesa do trabalho, e às queridas Renata Bosco e Cris Eclipse pelas fotos do epílogo.

Ao meu querido mestre de yoga Ricardo Sá e ao seu mestre Edson Moreira por todos os ensinamentos. Obrigada às companheiras da formação em Yoga Livre, sinto saudade das nossas risadas.

À querida Karen Berlt, amiga e fisioterapeuta mais incrível que me fez voltar a andar. Agradeço cada passo.

À *sangha Shambhala/Brasil* por todo brilho que vocês me trazem, especialmente ao *sastri* York Stillman pelo auxílio com materiais de estudo, dicas, incentivo e ensinamentos e ao querido Moisés Santana, que aceitou fazer parte da banca. Obrigada também aos amigos espirituais dos diferentes níveis do aprendizado *Shambhala* que cruzaram meu caminho.

A todos os amigos pela companhia, pelas farras, jantares e passeios. Obrigada pelo carinho e pelo “ouvido amigo”. Obrigada por serem minha família em Manaus ou extensão da família paulistana. Amo vocês!

À querida Dona Dalva e a Ivete, pela manutenção cotidiana.

À Universidade do Estado do Amazonas, pela concessão do semestre de afastamento e pela bolsa de produtividade acadêmica que financiou parte da realização desta pesquisa.



Existiram momentos de crise, de crescimento, de mudança. Mas o treinamento foi, para mim, um tao, uma via, um *modus vivendi*, uma maneira de me colocar em jogo a cada dia e dialogar com o meu ofício. Para não me deixar ser absorvida pela rotina, para não perder a capacidade de me *maravilhar*.

**Roberta Carreri**

## RESUMO

# Desacelerando

ou

*uma Ode ao Sol, ao Caminhar e às Borboletas*

## Práticas de Meditação e Yoga no Treinamento do Artista da Cena

A pesquisa em primeira pessoa exercita a escrita performativa para refletir acerca do processo de criação de um treinamento para artistas da cena organizado a partir da articulação entre yoga e meditação, trazendo como principais referências o Budismo *Shambhala* e o *Hatha Yoga*. A discussão fundamenta-se em minha prática artístico-pedagógica como docente de interpretação na Universidade do Estado do Amazonas e como coordenadora do projeto de extensão “*Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*” da mesma universidade. Além da documentação e do mapeamento das descobertas realizadas em sala de aula, o trajeto metodológico permeia a *bricolagem* como estratégia e, portanto, me arrisco a encontrar um lugar de fala como pesquisadora fundado em minha experiência pessoal com o objeto de estudo, articulando-o com as subjetividades dos artistas envolvidos neste percurso e com estratégias de análise crítica derivadas de horizontes diversificados – a auto-etnografia, a cartografia e a crítica de processos criativos influenciam as veredas de elaboração desta *tese-criação*. As investigações bibliográficas e de campo levaram à organização de caminhos para o trabalho prático com diferentes grupos de estudantes e com a comunidade acadêmica, incitando a discussão acerca dos *punctums* fomentados por um arcabouço de exercícios voltados para a construção de um repertório cênico/meditativo de estímulo do artista e indagando as possibilidades de desenvolvimento de ações físicas através da meditação caminhando, das posturas do yoga, de práticas respiratórias, do treinamento da concentração e do canto de mantras. Ao mesmo tempo, busquei percorrer o caminho do meio do treinamento cênico explorando os meandros entre impulso e partitura física, contemplação e movimento, relaxamento e prontidão do ator/performer.

**Palavras-chave:** Atores – Treinamento; Meditação; Yoga; Processo Criativo; Escrita Performativa.



## ABSTRACT

# Slowing down or

*An Ode To The Sun, To Walk And To The Butterflies.*

## Meditation and Yoga Practices for Training the Performing Artist

This first-person research exercises the performative writing to reflect about a creative process of a training for performing artists organized from the articulation between yoga and meditation, bringing as main references the *Shambhala* Buddhism and the *Hatha* Yoga. My artistic-pedagogical practice as an acting teacher at the Amazonas State University and as coordinator of the extension project “*Nucleus of Meditative Practices for Training Artists*” at the same university is the base for this discussion. In addition to documenting and mapping the breakthroughs made at the classroom, the methodological pathway also permeates *bricolage* as a strategy. Therefore, I venture to find a place of speech as a researcher based on my personal experience with the object of study, articulating it with the subjectivities of the artists involved in the research and with strategies of critical analysis derived from diversified horizons. self-ethnography, cartography and the critique of creative processes influence the paths of elaboration of this *thesis-creation*. The bibliographical and field investigations led to the organization of routes for the practical work with different groups of students and the academic community. It incited the discussion about the *punctums* fomented by a framework of exercises aimed at the construction of a scenic / meditative stimulus repertoire for the artist and inquiring about the possibilities of developing physical actions through walking meditation, yoga postures, breathing practices, concentration training and mantras chants. At the same time, I sought to cross the middle path of the stage training by exploring the intricacies between creative impulses and the physical score, contemplation and movement, relaxation and readiness of the actor/performer.

**Keywords:** Actors - Training; Meditation; Yoga; Creative Process; Performative Writing.



# ÍNDICE DE IMAGENS

## 1º Capítulo

1. Eu, Vanja Poty, nos ensaios com o *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando a postura yogue da Criança - Balásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 19)**
2. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue Sukhasana. Foto: Fabielle Vieira. **(p.22)**
3. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue da Árvore - Vrkhásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 30)**
4. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue da Montanha - Tadásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 33)**
5. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* executando o Anjali Mudra em sua partitura física. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 35)**
6. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue da Saudação Ascendente das Mãos Estendidas - Hasta Uttanásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 38)**
7. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue do Alongamento Intenso da Coluna - Uttanásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 38)**
8. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na Postura Equestre - Ashwa Sanchalanásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 42)**
9. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue Chaturanga Dandásana. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 42)**
10. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue da Saudação de Oito Pontos - Astanga Namaskara. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 43)**

11. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue da *Serpente* – *Bhujangásana*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 43)

12. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue do *Cachorro Olhando para Baixo* – *Adho Mukha Svanásana*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 47)

## 2º Capítulo

13. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando o exercício *Desaceleração*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 56)

14. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando o exercício *Desaceleração*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 65)

15. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando o exercício *Desaceleração*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 66)

16. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em *Dança Meditativa*. (partes I, II e III). Foto: Fabielle Vieira. (p. 74)

17. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em exercício de meditação. Foto: Fabielle Vieira. (p. 76)

18. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em *Dança Meditativa*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 77)

19. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em *Dança Meditativa*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 80)

20. Processo de formação da mandala coletiva no treinamento. Foto: Fabielle Vieira. (p. 83)

21. Exercício de *dharana* – concentração sobre a vela. Foto: Fabielle Vieira. (p. 93)

22. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando o exercício *Desaceleração*. Foto: Fabielle Vieira. (p. 96)

23. Imagens representantes dos pontos de pressão dos pés: parte I – apoio tripodal/ parte II – arco longitudinal e arco transversal do pé. FONTE: SEJENOVICH, 2016, p. 06. (p. 97)

24. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* massageando e investigando os pés com bolinhas de tênis. Foto: Fabielle Vieira. (p. 98)

25. Eu, Vanja Poty, nos ensaios com o *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* exercitando os pontos de apoio dos pés com um bastão de madeira. Foto: Fabielle Vieira. (p. 99)

26. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no*

*Treinamento do Artista* compondo movimentos a partir das possibilidades de utilização dos pés. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 99)**

27. Eu, Vanja Poty, no Caminho de Santiago de Compostela em 17 de maio de 2007. Foto: Vanja Poty. **(p. 102)**

### **3º Capítulo**

28. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando o *Exercício de Limpeza* do espaço cênico. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 106)**

29. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue *Adho Mukha Svanásana*, realizando o *Exercício de Limpeza* do espaço cênico. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 108)**

30. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* exercitando caminhos de purificação psicofísica através da prática de *Ásanas* dentro de um igarapé. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 110)**

31. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na postura yogue *Adho Mukha Svanásana*, realizando o *Exercício de Limpeza* do espaço cênico. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 110)**

32. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em exercício contemplativo com as chamas das velas. Foto: Fabielle Vieira. **(p.120)**

33. Pintura do artista El Greco: *A Boy Blowing on an Ember to Light a Candle / Soplón* (1570-1572) **(p.121)**

34. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na vivência dos *Ásanas* em meio à natureza (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. **(p. 123)**

35. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na vivência dos *Ásanas* em meio à natureza (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. **(p. 123)**

36. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* na vivência dos *Ásanas* em meio à natureza (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. **(p. 125)**

37. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* acionando diferentes *punctums* psicofísicos na composição da partitura física. Foto: Fabielle Vieira. **(p. 127)**

38. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando *Ásanas* de equilíbrio e sustentação em trio (partes I, II e III). Foto: Fabielle Vieira. **(p. 132)**

39. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando *Pranayamas* (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. **(p. 134)**

40. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em exercício de concentração e estímulo no ponto entre as sobrancelhas. Foto: Fabielle Vieira. (p. 135)
41. Artista participante do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando *Pranayama*. Foto: Fabielle Vieira. (p.139)
42. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* realizando *Pranayamas* com a utilização de *Bandhas* (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. (p. 141)
43. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* investigando a *Dança das Oposições* (partes I, II e III). Foto: Fabielle Vieira. (p. 146-147).
44. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* investigando a interligação entre o canto de mantras e as partituras físicas e vocais (partes I, II, III e IV). Foto: Fabielle Vieira. (p. 148-149).

#### 4º Capítulo

45. Eclipse solar. Fonte: <https://pixabay.com/> (p. 154).
46. Imagem de minha ressonância magnética do joelho. Edição: Raquel Thomé. (p. 155).
47. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em processo de criação cênica em meio à natureza (partes I e II). Foto: Fabielle Vieira. (p. 158)
48. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* exercitando uma forma de reverência em meio à natureza. Foto: Fabielle Vieira. (p. 160)
49. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* exercitando a reverência (partes I, II e III). Foto: Fabielle Vieira. (p. 161).
50. Artistas participantes do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em processo de criação cênica em meio à natureza (parte I) e praticando yoga (parte II). Foto: Fabielle Vieira. (p. 162)

#### 5º Capítulo

51. Eu, Vanja Poty, atenta às observações da Banca na defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 166)
52. Eu, Vanja Poty, na abertura do programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 167)
53. Eu, Vanja Poty, atenta às observações da Banca na defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Cris Eclipse. (p. 168)
54. Eu, Vanja Poty, realizando a ação de limpeza do espaço/ *contêiner* durante o programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 171)

55. Eu, Vanja Poty, realizando a *Desaceleração* com o público durante o programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 171)

56. Eu, Vanja Poty, realizando a *Saudação ao Sol* durante o programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 173)

57. Eu, Vanja Poty, realizando *pranayamas* durante o programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Renata Bosco. (p. 173)

58. Eu, Vanja Poty, meditando com o público e com a Banca durante o programa performativo de defesa desta tese em 31 de janeiro de 2018. Foto: Gustavo Rosa. (p. 173)

**Projeto gráfico e ilustrações** por Luiza Poli Franco e Raquel Thomé, em parceria com a pesquisadora Vanja Poty.

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO ou BREVE INTRODUÇÃO</b>	<b>19</b>
<b>CAPÍTULO 1</b>	<b>21</b>
(re)Começo ou como cheguei até aqui saudando o sol	
Vem comigo?	24
diálogo com antepassados	25
modo antropofágico	26
caminho do meio	26
tese-criação	27
Medusa	31
Saudação ao Sol	34
docente	36
uma pontada me desperta	48
treinamento do ator	52
técnica, processo e poética	54
<b>CAPÍTULO 2</b>	<b>57</b>
<b>Desacelerando ou uma ode ao caminhar e às borboletas</b>	
Desaceleração	58
meditação caminhando	61
AULA DE INTERPRETAÇÃO V	64
sentimento da beleza	67
punctums	70
presença autêntica	71
Dança Meditativa	72
crisálida	73
matéria	76
dharma art	78
mandala	81
triades	82
rigor	84

Cavalo de Vento	85
inacabamento	88
chama de uma vela	92
pés	95
“o chão como um mestre zen”	101
peregrina	103
<b>CAPÍTULO 3</b>	<b>107</b>
<b>Pro meu corpo ficar odara ou é tempo de limpar a casa para poder voar</b>	
limpeza	108
contêiner	108
purificação ritual	110
descoberta da elegância e da beleza	110
materialismo espiritual	112
vazio	112
fisiologia sutil	115
alquimia	115
tantrismo	115
relaxamento	116
pistas	117
partituras físicas e matrizes de movimento	119
investigação do corpo	119
harmonização das vias energéticas do corpo	121
prana	121
ásanas	122
permanência nas posições	122
minimalismo no treinamento	124
simbologias e arquétipos	125
punctums	126
manifestação do indizível	128

yün	129
wangthang	129
caminho do meio	131
pranayamas	132
fogo sagrado respiratório	133
bandhas	133
mula bandha	135
uddiyana bandha	135
ponto entre as sobrancelhas	135
bhastrika e ujjayi	138
hara	141
mantras	143
Bija	144
dança das oposições	145
partituras sonoras	152
<b>CAPÍTULO 4</b>	<b>155</b>
Um salto para a apreciação do eclipse ou isso não é uma despedida	
dralas	157
reverência	159
tempos da encenação	163
entre mente e coração	164
resistência	165
<b>CAPÍTULO 5</b>	<b>167</b>
Epílogo: cinco procedimentos-girassóis para a defesa de uma tese-criação ou como os fins de ciclo me comovem	
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>176</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>184</b>



# APRESENTAÇÃO

ou BREVE INTRODUÇÃO

A escrita performativa em primeira pessoa busca aproximar criadora, criatura e leitor: juntos, atravessaremos veredas discursivas verbais e não verbais, reveladoras do processo de criação de um treinamento para artistas da cena que se desenvolve a partir das técnicas do yoga e da meditação.

A obra de arte é aberta. Portanto, na concepção artística da tese, o texto fomenta a participação de seu fruidor por meio da **evocação das sensações da autora** - e dos artistas participantes da investigação - em sua experiência tanto no momento da escrita, quanto na pesquisa de campo. Para este intento, a forma do ensaio foi escolhida pois, em seu formato livre, é capaz de dissolver certas formalidades acadêmicas e **abordar de maneira poética** o percurso de encontro da artista-pesquisadora consigo mesma, com uma prática pedagógica e com uma linguagem cênica e de treinamento.

A escrita é um corpo que dança por meio de **imagens, palavras, linhas, cores, texturas e sons**. A cada capítulo,

proponho a desaceleração da percepção utilitária da vida e o encontro do artista com o sentimento da beleza resultante do cultivo de si meditativo/performativo. **Recorrências imagéticas** trarão pistas para a leitura do trabalho: peço especial atenção à sequência de fotos, às posturas yogues evocadas por grafismos, às marcações de punctums que saltam à vista do leitor como indícios do curso deste rio, à organicidade sinestésica da forma dos textos, e aos fios de tinta que nos guiam por este labirinto.

Vamos?

O trabalho aqui apresentado é um convite à viagem psicofísica: *methaphorae* (gr.) → caminhar de um ponto a outro sem sair do lugar.

Obs: Para melhor visualização dos capítulos desta tese no formato PDF, recomendo a opção de exibição "Rolagem em Duas Páginas" no seu computador. Nesse formato, ajuste o leitor de modo que as páginas pares estejam do lado esquerdo da tela. Para isso, configure o seu leitor para "Mostrar página de rosto em duas páginas" ("Visualizar > Exibição da Página > Mostrar página de rosto em exibição em duas páginas"). Em outros programas de leitura, utilize a opção "Inverter exibição" na guia "Exibir" ou com o botão direito do mouse para ajuste.

# 1. (re) Começo



# 1. (re) Começo

ou

sobre como cheguei até aqui saudando o Sol

O senhor me escreveu dizendo que desejaria ver os resultados concretos do seu trabalho. Pois bem, permita-lhe que lhe diga: resultados concretos não se veem nunca. Os resultados concretos (sobretudo em uma arte fugaz como o teatro) nascem e morrem num abrir e fechar de olhos, e penso que seja errado ligar-se a eles. Acredite em mim, tenho o direito moral de falar-lhe desta maneira. Possui-se de verdade somente aquilo de que se fez experiência, sendo assim (no teatro), aquilo que se sabe e que pode ser verificado no próprio organismo, na própria individualidade, concreta e cotidiana. É exatamente aqui que se encontra a semente de nossas investigações: o artesanato (direção? arte do teatro?) construído e experimentado no próprio organismo vivente que, com relativa certeza, nos acompanha (GROTOWSKI in BARBA, 2006, p.131).

Tranquilidade. Inspira fundo. É hora do monólogo de abertura. CORAGEM. Expira soltando o ar devagar, irradia e começa...

Hora de arrumar a casa, o ser artista que estava fechado faz tempo para balanço. Olha o Sol. Abre as janelas para entrar luz, tira o pó e os panos dos móveis, coloca um mantra para tocar e para centrar em si, preparando o espaço:

**Aum bhur bhuvah  
svaha  
tat savitur varenyam  
am bhargo  
devasya  
dheemahee  
dhiyo yo nah prachodayat...**<sup>1</sup>

1 O *Gayatri* mantra é um dos mais importantes da religião hindu, trazendo em seu canto devocional um pedido a divindade Sol [*Savita*] por inspiração, espiritualidade e discernimento [MIRANDA, 2014]. Georg Feuerstein traduz o canto: "Om. Terra. Meia-região. Céu. Deixe-nos contemplar o esplendor mais excelente do Savitri [Sol], que ele possa inspirar as nossas visões" [FEUERSTEIN, 2005, p.92]



*Sukhasana*

Canta para o Sol o mantra *Gayatri*, entrando em contato com as múltiplas simbologias e com a manifestação desta grande estrela de fogo. Edson Moreira (2006), define mantra como uma técnica de união do sujeito com a consciência divina por meio de seus aspectos sonoros, de modo que o praticante transforma-se na divindade tutelar do mantra durante sua meditação. Portanto – pelo menos enquanto durar o canto –, sou o Sol: fonte de calor, luz e encanto; manifestação da divindade em culturas diversas; arquetípico e permeado de mitologias que evocam um ritual diário de nascimento, apogeu e morte; por vezes adorado e por outras temido; metáfora inspiradora de uma *sociedade iluminada*<sup>2</sup>.

Respira. Revive em si estas experiências da humanidade.

Esquece essa figura triste. Canta. Reconhece o ambiente, despe a dor pelo avesso e rega as plantas murchas, traz os gatos e os amores. Lembra das viagens, das cenas e dos encontros marcantes da vida. Lava a varanda, passa um pano nesse chão sujo e, quem sabe, se tudo der certo, faz um almoço para receber os amigos.

Repete o *Gayatri* até cansar, até estar bem, enquanto separa uma almofada para a meditação e um tapete para a prática de yoga, bem como um cinto e uns dois bloquinhos<sup>3</sup>. Esta preparação, este (re)começo, traz consigo a intenção do mantra: o discernimento e a capacidade de enxergar os problemas em sua luz natural e com a visão clara, sem ignorá-los ou amplificá-los pela influência de *Maya* – epíteto que representa nossas ilusões, nosso olhar difuso para a realidade em que vivemos e que nos aprisiona em um mundo de fantasia e enganos. Espero que assim caminhe a investigação.

Se acalma. Senta em *Sukhasana*<sup>4</sup> – *postura de pernas cruzadas* –, prestando atenção na respiração para se concentrar. Foco na respiração completa – torácica e abdominal –, olhos abertos e mãos nos joelhos. Medita. Da meditação desponta a lembrança de que esta tese se inicia pela constatação de um histórico de tentativas, erros, acertos e fracassos artísticos. Ela evidencia o desejo de libertação das amarras da necessidade de sobrevivência que lhe enviaram para a outra ponta do país e transformaram-se em terceira perna.

.....

2 O termo *sociedade iluminada* é utilizado pelo mestre tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche para se referir a um reino lendário no Himalaia chamado *Shambhala*: uma comunidade mitológica da tradição tântrica budista na qual a bondade e a sabedoria inatas de cada ser – “que não pertence a nenhuma cultura ou religião em particular, nem é exclusividade do Ocidente ou do Oriente” (TRUNGPA, 2013, p.27) – se faziam presentes em suas ações, pois estes haviam despertado de seus padrões habituais. Trungpa se inspira neste local utópico para difundir os ensinamentos contemplativos budistas no ocidente, propondo caminhos para – a partir do cultivo de si proveniente da meditação –, elevarmos a experiência cotidiana da sociedade ao nível do sagrado, nos engajando com gentileza no mundo em que vivemos emanando *ziji* – confiança brilhante e radiante como o sol nascente. Aprofundaremos o tema no próximo capítulo.

3 B.K.S Iyengar (2014) chama estes recursos de *suportes*: objetos voltados para o bom alinhamento do corpo, para o alongamento, relaxamento, meditação e para a sustentação de algumas posturas. Estes são materiais como tapetes emborrachados, blocos de espuma e madeira, mantas, cintos de pano, almofadas, bandagens, bolas de tênis, entre outros. Com eles, a prática de yoga fica mais fácil, confortável e proveitosa.

4 Camargo (2008) recorda que existem muitas variações para os nomes das posturas de yoga – *ásanas* – nas diferentes tradições e escolas. Visando a acessibilidade desta tese, optei por apresentar denominações de posições já consagradas pelo uso corrente, dando preferência, na maioria das vezes, às nomenclaturas utilizadas por Iyengar e por Kaminoff.





Perdi alguma coisa que me era essencial, e que já não me é mais. Não me é necessária, assim como se eu tivesse perdido uma terceira perna que até então me impossibilitava de andar, mas que fazia de mim um tripé estável. Essa terceira perna eu perdi. E voltei a ser uma pessoa que nunca fui. Voltei a ter o que nunca tive: apenas duas pernas. Sei que somente com duas pernas é que posso caminhar. Mas a ausência inútil da terceira me faz falta e me assusta, era ela que fazia de mim uma coisa encontrável por mim mesma, e sem sequer precisar me procurar. É difícil perder-se (...) Até agora, achar-me era já ter uma ideia de pessoa e nela me engastar: nessa pessoa organizada eu me encarnava, e nem mesmo sentia o grande esforço de construção que era viver. A ideia que eu fazia de pessoa vinha de minha terceira perna, daquela que me plantava no chão. Se tiver coragem, eu me deixarei continuar perdida.

**Clarice Lispector.**  
***A Paixão Segundo G.H.***

Perdida, porém cheia de encontros. Preenchida de vazios e de novas paixões, é preciso reaprender a andar com duas pernas. Controlar a ansiedade burocrática e competitiva da chegada, ser tartaruga e perceber quão bonito é o caminho. Deixo aqui um convite para você me acompanhar.

Vem comigo?

Pega na minha mão. Juntos seguimos. Ao longo das veredas que se bifurcam por essas páginas, vamos investigar o yoga e a meditação no treinamento de artistas da cena como possibilidades de libertação da terceira perna. O encantamento com a vivência contemplativa me levou a refletir sobre caminhos para a elaboração de um treinamento meditativo voltado para o ator/performer que influenciasse diretamente seu processo de criação. Estas práticas acalmam mas também desassossegam, desencadeando potências de metamorfose tanto na natureza da matéria corpo, quanto nas inquietudes e nas emoções do artista.

Vamos rememorar encontros que tive com diferentes grupos de artistas (e comigo mesma) voltados para o estabelecimento de um espaço sacralizado para a prática cênica, por meio da preparação corporal através do *Hatha Yoga*<sup>5</sup> e de vivências meditativas influenciadas pelo

---

<sup>5</sup> Sistema de pensamento hindu voltado para o desenvolvimento do ser por meio da integração entre corpo e espírito, e que busca despertar energias latentes na coluna vertebral (*chakras*) a partir da disciplina psicofísica. Gulmini (2002) afirma a maioria dos tipos de yoga que conhecemos hoje no ocidente derivam dos tratados do *Hatha Yoga*, principalmente do *Hatha Pradipika*, de Svātmarama, datado de 1400 d.C. Segundo Souto (2009), a palavra *Hatha* assume significados distintos ao longo da história do yoga: no tratado *Mahabharata* é empregada no sentido de ausência de esforço, no *Yoga Vashita* significa força, e na literatura *Natha* refere-se a união dos canais energéticos *Pingala* e *Ida* do corpo humano, representantes do Sol (*Ha/Surya*) e da Lua (*Tha/Chandra*).

budismo *Shambhala*<sup>6</sup> que estimulam a reinvenção de seus praticantes. A pesquisa acontece de modo experimental: articula conceitos, princípios, ideias e imagens por meio da vivência; nela, sujeito e objeto de estudo muitas vezes são uma única pessoa, em constante diálogo consigo mesma. Desta articulação entre conceitos e práticas incorporadas expostos a novos conhecimentos e procedimentos espero compor uma reflexão geradora de uma possível metodologia de treinamento nas artes da cena, na qual a filosofia e a prática do yoga, a meditação e os procedimentos criativos de artistas que se aproximam destas tradições em seus trabalhos - como Marina Abramović, Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Kazuo Ohno e Yoshi Oida - conversam.

Este diálogo, quando alunos, artistas da comunidade - gera espaços de trabalho prático do ator/estabelecimento de novos procedimentos na observação do artista letivamente procedimentos linguagem associados à comunicação artística. Veremos a pesquisa de campo desta grupos de atores/performers: disciplinas Interpretação na Universidade do Estado 2016 e 2017; e atores desta professores do Curso de Teatralidade manauara participando "Núcleo de Práticas Meditativas", que coordeno desde

Cabe ressaltar que a por criações de artistas alimentam deste universo em a investigação não pretende trabalhos destes criadores. O processo cênico motivado pelo teatro para além do espetáculo, possíveis do treinamento do

Eugenio Barba (1994) pesquisa cênica a partir do que ele - uma conversa autodidata, prática e intelectual com artistas reformadores do teatro do século XX, realizada muitas vezes à distância por meio de livros, espetáculos e exposições. Tal como o encenador italiano, o estudo e a admiração pelo processo criativo de artistas que transitam pela experiência meditativa foi vital para a elaboração desta

do vivenciado pelo outro - nidade, colegas professora de experiências acerca do performer, estimulando o conhecimentos. Com ênfase de si mesmo, investigo cotécnico-metodológicos e de dadas ritualizadas de comunicação ao longo dos capítulos que tese ocorre com diferentes turmas de estudantes das IV e V ministradas por mim do Amazonas nos anos 2015, mesma universidade, colegas atores e artistas da comunidade do projeto de extensões no Treinamento do Arago de 2016.

tese se deixará atravessar que, de alguma maneira, se suas práticas. Entretanto, ater-se à aplicação dos estudo busca estabelecer um conhecimento de si, pensando o meditando sobre os lugares artista da cena.

estabelece as bases de sua chama de diálogo com antepassados

6 O budismo *Shambhala* foi sistematizado por Chögyam Trungpa a partir da confluência de ensinamentos contemplativos de tradições orientais distintas: a espiritualidade pré-budista xamânica da Ásia Central - *Bön*; as linhagens budistas tibetanas *Nyingma* e *Kagyü*; o budismo Zen japonês; e o Confucionismo e Taoísmo chineses. O encontro desses caminhos espirituais tem como fundamento da prática a meditação voltada para a construção de uma *sociedade iluminada* - de modo que, em sua maioria, seus mestres e praticantes não se encontram reclusos em mosteiros, unindo atividade espiritual e secular, absoluta e relativa.

pesquisa. Ao mesmo tempo, é importante destacar que estes criadores inspiram os caminhos da tese de modo antropofágico, porém não são eles o foco da investigação: eles se misturam entre exercícios e procedimentos como mestres imaginários que pegavam na minha mão com palavras doces e de encorajamento quando me sentia sozinha e insegura para praticar e escrever sobre uma “arte com influências orientais”, nebulosa e distante do que me era até então conhecido, mas que me enfeitiçava como o canto de uma Yara.

Rita de Almeida Castro (2012) recorda que, nas práticas cênicas ocidentais, a ideia exótica de oriente perpassa por culturas de grande diversidade e que, muitas vezes, estes corpos orientais idealizados por nós estão em boa parte destituídos da imagem arquetípica de disciplina e perfeição formal que carregamos conosco. Deste modo, é preciso saber interpretar criativamente os códigos destas técnicas – no caso, yoga e meditação – adaptando-os com discernimento ao ambiente em que estão inseridos. A pesquisadora associa este intento com a prática do artista que, Barba (1994), nomeia como *ator do polo sul*: livre de normas fixas em seu processo criador, contudo sem grandes incentivos, e que portanto pode se deparar com a dificuldade de desenvolver suas paixões de modo contínuo e organizado.

Como ancestrais profissionais, meus antepassados acompanharam as mudanças que ocorreram em mim durante o percurso da tese: tornei-me budista, meu corpo e meu cotidiano se modificaram com o yoga, um desejo confuso de criação e uma insatisfação artística aflorou-se e se transformou em um núcleo de pesquisa que me instiga e me alimenta todos os dias. Ademais, pude compreender que esta ideia de oriente mágico se recriava e variava a cada ensaio em um contexto brasileiro e amazonense, e que aceitar minha condição de neófta e ocidental na vivência de técnicas indianas e tibetanas milenares me dava liberdade para assimilá-las sem medo durante o percurso de experimentação artística. Caminho este que está apenas em seu começo, sendo a base de um projeto poético que se estenderá por toda uma vida.

Procuro, ao longo da vivência que traçaremos de mãos dadas, não me deixar levar pelo exotismo e por sincretismos fáceis em respeito às tradições espirituais as quais estou vinculada. Ao mesmo tempo, compreendo que minha prática ainda é recente e tateante, por isso não tenho a intenção de trazer aqui um aprendizado oficial budista ou do yoga, ou mesmo uma metodologia para ser aplicada prontamente, mas sim a discussão sobre uma possibilidade de treinamento em processo de construção, distante dos resultados finais e acabados.

Jean Lancri ressalta que uma tese em artes encontra sua originalidade no caminho do meio entre conceito e sensibilidade, teoria e prática, razão e sonho, cientificismo e magia. A investigação acontece no espaço de articulação entre estas categorias, brotando pelo meio das experiências criativas e de vida do pesquisador,



intercruzando-se com outrem: outros artistas inspiradores, ou mesmo teorias e conceitos que se conectem com sua obra e sua busca. Este outro, o antepassado de Eugenio Barba, “é antes uma espécie de lugar, um local bem estranho de onde o sujeito humano vai tirar algo com que alimentar seu desejo, seja o desejo de saber, seja o desejo de empreender uma pesquisa” (LANCRI, 2002, p.21).

Entre arte e vida, esta perspectiva de estudo se relaciona com a filosofia budista: propondo o desenraizamento dos nossos lugares seguros e incentivando a experiência acadêmica como um salto no vazio. No caminho da vacuidade não existem modelos metodológicos fechados para agarrar-nos, os procedimentos científicos de base são abertos e passíveis de reinvenção no encontro com subjetividades distintas. Pouco preocupada com a pureza da pesquisa, a via *in medias res* assume-se com mais perguntas do que respostas. Para Lancrì, compete a arte lançar dúvidas no espírito do tempo, misturando ética e estética em uma racionalidade claudicante e impermanente que lhe é própria.

A pesquisa de campo revela uma potência de forças, de intenções, de constante movimento, de modo que a escrita também deve seguir por estas veredas: cada pesquisador fica a cargo de inventar as estratégias de composição adequadas para o seu percurso, afastando-se dos modelos de estudo habituais em ciências humanas. Neste sentido, esta investigação emprega a *bricolagem metodológica* como estratégia de elaboração de uma *tese-criação*. Ambos conceitos se relacionam com os estudos de Sylvie Fortin (2009; 2014) acerca dos caminhos da pesquisa em arte na abordagem qualitativa pós-positivista. Esta parte do pressuposto de que a realidade é múltipla e cheia de possibilidades, a depender de construções sociais e culturais do pesquisador, que deve encontrar um lugar de fala fundado em sua própria experiência com o objeto de estudo, inseparável de sua subjetividade. A teoria vem de dentro para fora, ao invés de ser exógena ao percurso do artista pesquisador.

Na *tese-criação*, as questões da pesquisa apresentam-se a partir de “interação entre a experimentação prática de um processo artístico e a compreensão teórica dos temas deste percurso” (FORTIN, 2014, *passim*). Ou seja, neste enfoque investigativo, “o caminho se faz ao caminhar”<sup>7</sup>. Tal procedimento inspira a *bricolagem metodológica* de estratégias de análise crítica, coleta de dados, teorias e métodos que, derivados de horizontes diversificados, fogem dos enquadramentos de investigação tradicionais, gerando novas formas de conhecimento e de escrita acadêmica. Portanto, a prática metodológica é antropofágica assim como o diálogo com os artistas que inspiraram a tese, devorando, digerindo e reelaborando modelos de investigação formando um mosaico a ser desvendado pelo pesquisador. Deste modo, a auto-etnografia (FORTIN, 2009; 2014), a cartografia (ÉSCOSSIA; KASTRUP; PASSOS, 2009) e a crítica de processos criativos (SALLES,

---

<sup>7</sup> Fragmento do poema *Caminhante*, de Antônio Machado.

1998, 2006, 2008) influenciarão as veredas de elaboração desta *tese-criação*.

Para Fortin (2014), na auto-etnografia as reações somáticas do pesquisador também são parte da investigação e devem ser combinadas com os outros dados da pesquisa, como documentos, entrevistas e anotações de campo. Nela, a expressão das experiências pessoais do artista está aliada à perspectiva pós-colonialista de que a pesquisa não deve representar os acontecimentos de modo autoritário, mas evocar uma narrativa com base na vivência sensível e corporal do pesquisador – seus saberes encarnados –, “ultrapassando a aventura propriamente individual do sujeito”. Deste modo, entende-se que toda descrição é uma interpretação dos fatos a partir da memória e da seleção de informações e, por isso, na *tese-criação* o pesquisador busca formas de escrita que reflexionem seus processos de criação como realmente são – descontínuos, fragmentários e muitas vezes liminares<sup>8</sup> –, levando em conta tanto dados não discursivos (som, imagem e movimento), quanto discursivos.

Nesta medida, a cartografia como caminho de investigação busca acompanhar processos e não representar objetos de estudo: pensando a escrita acadêmica por meio da multiplicidade de formas de um percurso vivido e observado. Assim, a investigação cartográfica é uma atitude que vai de encontro às totalidades e às generalizações, e que compõe a realidade a partir da desestruturação das normas tradicionais de pesquisa qualitativa, pensando em pistas fluidas que possam ajudar o pesquisador na construção de mapas móveis, que se modificam a cada momento.

Em um sistema acêntrico, como conceber a direção metodológica? A metodologia, quando se impõe como palavra de ordem, define-se por regras previamente estabelecidas. Daí o sentido tradicional de metodologia que está impresso na própria etimologia da palavra: *metá-hódos*. Com essa direção, a pesquisa é definida como um caminho (*hódos*) predeterminado pelas metas dadas de partida. Por sua vez, a cartografia propõe uma reversão metodológica: transformar o *metá-hódos* em *hódos-metá*. Essa reversão consiste numa aposta na experimentação do pensamento – um método não para ser aplicado, mas para ser experimentado e assumido como atitude. Com isso não se abre mão do rigor, mas esse é ressignificado. O rigor do caminho, sua precisão, está mais próximo dos movimentos da vida ou da normatividade do vivo (ÉSCOSSIA; KASTRUP; PASSOS, 2009, p.10-11).

Deste modo, a investigação é guiada pela prática, que dita as leis e se constrói a partir das vivências empíricas da pesquisadora. Portanto, a reflexão dos caminhos de criação deste estudo se imbricará na organização da rede de interações ocorridas nos treinamentos meditativos ministrados por mim, visando à observação dos percursos de experimentação a partir do registro documental de diários de bordo (meus e dos artistas envolvidos), fotos, vídeos e entrevistas. Neste sentido, a escrita da tese

---

8 Schechner (2012), afirma que os rituais transformam as normas da vida cotidiana e modificam os sujeitos. São liminares os ritos de passagem que, em espaços especialmente demarcados, corroboram para o entendimento e para a afirmação de novas categorias sociais ou identidades, como a elaboração e defesa de uma tese, por exemplo (POTY, 2015, *passim*). Por sua vez, as artes da cena podem ser liminares (transformadoras) ou liminoides (que transportam o sujeito apenas por um determinado período de tempo) por consistirem em processos estéticos ritualizados. Ao longo desta pesquisa veremos como as práticas meditativas podem, por meio da evocação de um ritual, colaborar na construção de espaços sagrados para a cena e para o treinamento do ator.

está associada à crítica de processos criativos como metodologia, assim como é desenvolvida por Cecília Salles (1998; 2006; 2008), que pensa o estudo dos percursos de criação artística a partir do reconhecimento de que estes se constituem de rede complexa de camadas sobrepostas, de modo que não podem ser analisados de forma linear. Por meio da utilização dos documentos de processo já elencados, serão analisados os caminhos de construção do treinamento: identificando tendências, imagens geradoras, acasos, desejos comunicativos, procedimentos criativos, momentos de experimentação e escolhas artístico-pedagógicas.

## P E N S A N D O

Aprendi com Pema Chödrön, outra mestre imaginária/antepassada, a utilizar este expediente quando divago durante uma sessão de meditação. A partir desta anotação mental não me angustio mais no decorrer da prática ao qualificar os pensamentos e sentimentos como levianos ou virtuosos, e com gentileza posso restabelecer a atenção para os ciclos respiratórios.

Deste modo, aprendo a ficar cada vez mais presente, pois “quando dizemos *pensando*, estamos apontando para a natureza vazia dos pensamentos, para a transparência dos pensamentos e emoções” (CHÖDRÖN, 2014, p.50). Sem julgamento, retorno para o aqui e agora. Acendo uma vela e um incenso, medito por mais alguns minutos com os olhos abertos contemplando a floresta que salta da minha varanda.

O tempo passa. O corpo pede movimento. Coloco a almofada em um canto e desenrolo o tapete de yoga. Me sinto aérea, sonhadora, e ainda tem tanta coisa para arrumar... Fico em pé no meio do tapete para *postura da árvore* - *Vrkshāsana*. O pé direito é apoiado inteiro no chão e a perna esquerda se dobra como um triângulo na perna direita, enquanto as mãos em prece na frente do peito e a respiração completa completam a estabilidade da posição. Viajo em perguntas: Como construir um alicerce com as próprias raízes? Como fazer brotar a semente que ficou descuidada nos anos anteriores e me deixar atravessar por ela como girassóis em direção ao sol? Como o cuidado comigo motiva o cuidado com o outro proposto nesta tese?

A árvore está em toda parte ao mesmo tempo. A velha raiz - na imaginação não existem raízes jovens - vai produzir uma flor nova. A imaginação é uma árvore. Tem as virtudes integrantes da árvore. É raiz e ramagem. Vive entre o céu e a terra. Vive na terra e no vento. A árvore imaginada é insensivelmente a árvore cosmológica, a árvore que resume um universo, que faz um universo. Para muitos sonhadores, a raiz é um eixo da profundidade. Ela nos remete a um passado longínquo, ao passado da nossa raça (BACHELARD, 1993, p.230).

Aproveito o equilíbrio e fecho os olhos para apreciar a



paisagem interior. Momento de encarar as inquietudes vividas durante a trajetória do doutoramento. A verdade é que fui para a banca sentindo-me como sobrevivente de um *tsunami*. Novo projeto, nova orientadora, um processo criativo interrompido forçosamente, dificuldades de adaptação e afastamento na universidade em que leciono, noites sem dormir, um acidente de carro, uma bengala, trancamento de matrícula, recém nascidas paixões, uma nova crença e a coragem acanhada de experiência que foi ficando cada vez mais forte após a qualificação. Ao longo deste trajeto, um desassossego já antigo e dissimulado se fez bastante presente: percebi-me cada vez mais professora e pesquisadora e cada vez menos artista, vi que estava me transformando em teórica de teatro, ao invés de fazedora de teatro. Não sabia mais se tinha essa “coisa”: se era artista, atriz ou performer, ou professora, ou mesmo provocadora/orientadora de processos artísticos de outrem. Sabia apenas que, muitas vezes, nos últimos anos, me senti incapaz de criar.

**Este incômodo virou dor,  
que virou apatia,  
que virou medo.**

Estava distante da criação e pouco afetada pelas potências de vida, incapaz de atravessamentos.

**Congelada. Paralisada. Transformada em  
pedra pelo olhar de Medusa.**

Cheerbrant e Chevallier (2008) apresentam o poder petrificante da Górgona como representação da estagnação e da culpa que se revelam a partir do conhecimento de si. Neste contexto, esta tese é como um espelho que aponta, reconhece e subverte a imagem distorcida do eu - imerso na percepção utilitária do mundo e pouco atento ao potencial das artes da cena como práticas do despertar deste estado anestesiado de existência.



**Socorro não estou sentindo nada. Nem medo, nem  
calor, nem fogo, não vai dar mais pra chorar,  
nem para rir. Socorro alguma alma mesmo que penada me  
empreste suas penas. Já não sinto amor, nem dor, já não  
sinto nada. Socorro alguém me dê um coração, que esse já não  
bate nem apanha, por favor, uma emoção pequena qualquer coisa...**

**Alice Ruiz  
Socorro**



Assim, a pesquisa é ritual e curativa, fruto de um processo de vida. Fonte de impulso. Percebi que, desde o mestrado, preocupei-me em demasia com o projeto artístico dos outros - amigos, alunos, orientandos, mestres - e pouco comigo mesma. No doutorado não podia mais depender de muletas, cuidar mais uma vez somente dos outros, portanto decidi propor um projeto de cultivo de um eu adoentado, perdido. Ao invés de, como crítica, pensar e acompanhar a arte de outrem como na pesquisa anterior, me propus a gerar procedimentos - expressos em gestos, palavras e movimentos na atuação e no treinamento.

Com o objetivo de refletir acerca do treinamento do artista, ingressei no doutorado com a pretensão de investigar e elaborar caminhos para a experimentação deste sistema, fomentando as tensões entre arte e vida nos processos pedagógicos de formação do ator. Acredito que, tanto na arte como na vida, a lógica do processo deve substituir a lógica do produto. Neste sentido, a influência do yoga e da meditação nas práticas de treinamento que serão propostas aqui não se encontra somente nas vivências introspectivas e nas posturas antes do trabalho artístico propriamente dito. A vivência

direciona o olhar para as dinâmicas civilizatórias da sociedade ocidental, pois nela experienciamos outros ritmos de criação e de vida. As práticas meditativas geram rupturas no anulamento do sujeito-artista, propondo o estabelecimento de pausas e respiros que transformam seus processos criativos.

É importante ressaltar que fazem parte desta crise convicções surgidas a partir de minhas reflexões acadêmicas, que considero fundamentais. Acredito que as descobertas do processo criativo são mais importantes que o produto a ser apresentado e que, por isso mesmo, o lugar central do teatro hoje talvez não seja mais o lugar do espetáculo - ou seja, da apresentação de um resultado -, e sim do caminho da investigação e do cultivo de si, da prática ritual perdida com a vida contemporânea. Por isso, não consigo (e nem quero) me encaixar no modelo comercial, empresarial, e de constante adaptação a editais que parte do mercado artístico assumiu nas últimas décadas para sua sobrevivência. Logo, unida a artista esquecida, de mãos dadas, caminha a docente - que instiga, busca e se propõe a investigar diferentes possibilidades da prática reflexiva em arte na academia.



Abro os olhos, sinto a luz exterior e me preparo para a *Saudação ao Sol* (*Surya Namaskar*), uma sequência de posturas do yoga que data do início do século XX, quando Krishnamacharya – mestre indiano considerado pai do yoga moderno – alia princípios da ginástica britânica e das lutas nativas de sua região em sua prática, investigando a fluidez de movimentos para unir *ásanas* (posições) isolados em uma coreografia do yoga. Saraswati (2011) declara que boa parte das tradições espirituais antigas incorporam em seus ritos alguma forma de reverência ao sol e que, no *Rig Veda* – tratado indiano datado entre 1.700 e 1.100 A.C –, ele é comparado a um deus brilhante com o cabelo em chamas que observa as gerações passarem e inspira inteligência: removendo fraquezas, curando doenças, escravizando demônios e zelando por seus adoradores. Através de seus raios, brilha tudo o que é bom para a humanidade.

## P E N S A N D O

Inspiro profundamente, solto ar e com ele os conceitos, posiciono os pés paralelos bem apoiados no chão e as mãos abertas ao lado do corpo para a *postura da montanha*, *Tadásana*. Este *ásana* representa o começo e o fim de um ciclo, por ser a posição de referência para qual regressamos após diversas sequências de movimento. Fecho os olhos, expiro e mantenho a atenção no centro do peito, no *Anahata chakra*<sup>9</sup>, que se abre para receber o calor do dia, contemplando o percurso até aqui e unindo as mãos em *Anjali Mudra*<sup>10</sup>.

A primeira vez que pratiquei yoga foi em 2003, com dezessete anos, em uma aula no curso técnico de interpretação que fazia antes da universidade. Naquele momento, a *Saudação ao Sol* era apenas mais um aquecimento do corpo para o ensaio de um espetáculo, divertido de se fazer em grupo. Em 2005, quando entrei para a companhia de teatro do professor René Piazzentin, que havia trazido o yoga para as aulas, percebi que a prática concentrava, aproximava a consciência de si para o espaço da cena e para o coletivo, alongava e deixava o corpo presente. Ainda assim, realizávamos a sequência de movimentos da

9 *Chakras* são centros de energia do corpo, conectados pela coluna vertebral e produtores de estados psicofísicos. Os sete *chakras* principais são: *Muladhara*, *Svadhishthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha*, *Ajna* e *Sahasrara*. Veremos ao longo dos capítulos que cada um está associado a uma parte do corpo e um mantra. O *Anahata* é o quarto *chakra*, localizado no plexo cardíaco, responsável pelas emoções altruístas e pelo funcionamento dos pulmões e coração, “fazendo circular oxigênio fresco e energia vital” (JOHARI, 2010, p.138). O termo deriva do sânscrito *an* (negação) e *ahan* (golpear, atacar).

10 *Mudras* são gestos rituais utilizados nos cultos e danças indianas. Zimmer (2015), entende-os como uma complexa linguagem das mãos [apesar de também poderem ser realizados em outras partes do corpo] que revelam diferentes estados do ser na relação com o divino. O *Anjali mudra* é um gesto de conexão do ser com o próprio centro, harmonizando os dois hemisférios do corpo. É também utilizado como cumprimento, agradecimento e manifestação de respeito em diversas tradições espirituais.





*Saudação ao Sol* e logo nos voltávamos para outras atividades, de modo que o yoga não estimulava o ato criativo de forma direta.

O momento com os alongamentos também serviu como uma forma de integrar o grupo no início do dia de trabalho, buscando não só o alongamento em si mas a concentração e o aspecto coletivo. Exemplo disso é a *Saudação ao Sol*, que após algum tempo de prática efetivamente não age necessariamente como um alongamento no sentido estrito do termo, mas lida com diversos outros fatores - foco, percepção do grupo, equilíbrio, etc. (PIAZENTIN, 2007, p. 82).

Em 2009, no meio do mestrado e assustada com a primeira grande vivência da pesquisa acadêmica, descobri um grupo de *Hatha Yoga* na universidade em que estudava e decidi participar. Na época, queria apenas me tranquilizar um pouco e alongar o corpo moído de muitas horas do dia encurvada na biblioteca. Comecei as aulas e logo veio o encantamento: foi o momento de conhecer outras posturas, meditar, descobrir técnicas de respiração - *pranayamas* - e sentir os benefícios da prática frequente e prolongada. O mestrado acabou e continuei no grupo até mudar de cidade em 2011, com algumas interrupções e retornos.

Quando comecei o trabalho como docente de interpretação na Universidade do Estado do Amazonas, quase que intuitivamente trouxe o yoga para as aulas. Em um primeiro momento, o foco estava somente nas posturas, visando ao alongamento, à propriopercepção<sup>11</sup> e a concentração dos estudantes antes do trabalho de atuação propriamente dito. Aos poucos, comecei a perceber que, muitas vezes, os movimentos do yoga vivenciados no início das aulas reverberavam nas cenas produzidas: seja como numa brincadeira nos exercícios de *Commedia Dell'Arte* sobre os animais, em um gesto na partitura física de um artista, ou mesmo na sutileza energética presente na concentração e execução de um programa performativo apresentado.

“Há tantos *ásanas* como espécies de animais. Há 84 milhões descritos por *Shiva*”, diz o primeiro aforismo da lição sobre *ásanas* do *Gheranda Samhita* (apud SOUTO, 2009, p.289) - tratado indiano de autor desconhecido, datado de 1700 d.C. Muitas das posturas do yoga são baseadas em animais (como leão, águia, gato, cobra, pombo, peixe, etc.) e, em paralelo, as máscaras da *Commedia Dell'Arte* são zoomórficas: de modo que os atores fundamentam suas partituras físicas a partir da inspiração nos animais referidos na máscara de cada personagem. Algumas vezes, durante as aulas de interpretação ministradas por mim, estes dois universos se cruzavam nas improvisações dos estudantes, assim como a vivência meditativa transparecia nas cenas apresentadas nas classes de atuação contemporânea.

Cabe lembrar que, na antiguidade ocidental, o artista esteve abertamente vinculado aos processos espirituais: como dançarino, cantor, portador de máscara e xamã da tribo, o trabalho do ator era

.....  
11 Termo cunhado por Charles Sherrington em 1906 e que se refere à capacidade de reconhecimento e percepção da organização do próprio corpo e de seus movimentos, a partir do “conjunto dos comportamentos perceptivos que concorrem para este sexto sentido que recebe o nome de cinestesia” (SUQUET, 2008, p.515-516). Consciência corporal.

sagrado e de contribuição inquestionável para a “elevação da alma”. Deste modo, entendo que o yoga e a prática meditativa na formação do artista podem suprir essa carência de rituais por meio do processo criativo. Tais rituais pendem para a valorização do treinamento que, a partir do estímulo do corpo e do inconsciente, traz impulsos e estados artísticos que, como em transe, fomentam poderes de metamorfose por meio da evocação do sagrado. Não o sagrado de um deus, ou uma divindade; mas o valor cultural do sagrado, de ação contra o hábito.

Para Guénoun (2007), a crise do teatro está permeada por duas dinâmicas aparentemente opostas: ao mesmo tempo em que as salas de teatro estão vazias, grupos e mais grupos de pessoas estão interessadas na prática cênica. Ou seja, quanto mais se amplia o desejo de se fazer teatro, menos se assiste teatro, que sobrevive aos trancos e barrancos do público gerado pelos diversos cursos livres, teatros amadores e universidades que proliferam a cada momento<sup>12</sup>.

Nunca se fez tanto teatro: praticamos em escolas, hospitais, prisões, igrejas, praças, empresas, retiros, etc. Então por que os teatros estão vazios? Minha hipótese é que talvez ainda não tenhamos entendido que a potência do teatro hoje está muitas vezes em sua prática e não na organização de um espetáculo, isso acontece devido à tomada de consciência de si em que o processo cênico é protagonista. Neste sentido, fazer teatro hoje é uma forma de resistência que vai de encontro ao assujeitamento do ser, característico da sociedade de consumo. Isso não é novo no ocidente, desde Stanislavski a criação cênica moderna perpassa por esta questão, principalmente a partir do treinamento do artista, que é também meditativo. Veremos que o mestre russo estudou profundamente o yoga, e que “seu sistema é recheado de elementos dessa prática a fim de que os atores transcendessem suas limitações físicas e adentrassem em estados de consciência mais elevados” (GOLDSCHMIDT, 2012).

É interessante lembrar que no oriente o treinamento do artista está ligado a uma prática de si espiritual (podemos lembrar das danças indianas *Odissi* e *Kathakali*, das danças-teatro tradicionais de Bali, por exemplo). No *Kathakali*, o treinamento começa aos oito anos de idade e pede dedicação exclusiva, pois o artista também é um sacerdote. Já no ocidente, o treinamento artístico pode esvaziar as angústias da ausência de rituais na sociedade - ou de rituais que ainda façam sentido -, de modo que este desejo impulsiona o processo criativo.

Solto as mãos e elevo os braços ao lado do corpo, na largura dos ombros e acima da cabeça, curvando a coluna para trás trazendo para dentro de mim a energia solar, engolindo-a durante a inspiração. A posição *Hasta Uttanasana* ativa o tubo digestório a partir da abertura do *vishuddha chakra* - responsável pela comunicação e localizado na garganta. O termo deriva das palavras sânscritas *visha* (impureza) e *shuddhi* (purificar): “têm-se o *vishuddhi* como capaz de purificar o próprio veneno” por

.....  
12 Vale ressaltar que o teatro comercial e de massa que tem seu público garantido, porém trabalha com pressupostos distintos. Não é deste tipo de teatro que falamos aqui.

*Hasta Uttanasana*



*Uttanásana*

meio da atuação da glândula tireoide (MOTOYAMA, 2014, p.224). Através dele, questões difíceis de serem organizadas saltam para fora, tal como um problema de pesquisa, uma tendência artística, ou mesmo uma imagem geradora que inspira e faz brotar um percurso poético.

Por meio do estímulo do ponto de energia do pescoço, recordo que a docência em nível superior contribuiu para o direcionamento do meu olhar para os procedimentos da formação do artista. No novo ambiente, me deparei com um grupo de estudantes/atores ansiosos pela prática cênica, mas ao mesmo tempo, contagiados pelo mercado e, na maioria das vezes, pela vontade de trabalhar apenas em função de uma eventual estreia, distantes de qualquer forma de treinamento. Já no primeiro momento, pude perceber que a obrigatoriedade mercadológica e pedagógica da apresentação cênica no final do semestre podia sufocar o processo de investigação dos ensaios e dos artistas como sujeitos de suas criações.

Paralelamente, as temáticas das dramaturgias selecionadas para os cursos estimulavam tanto à expressividade dos estudantes, quanto o diálogo dos mesmos com as práticas meditativas. Adelice Souza (2015) recorda que trabalhar artisticamente com o yoga não significa restringir-se a uma criação voltada para motes ou peças hindus, e que as simbologias evocadas pela prática podem conectar-se com narrativas provenientes de diferentes culturas. No percurso desta pesquisa, trabalhei com textos de Federico García Lorca (*Assim que Passem Cinco Anos*), Guy de Maupassant (*A Morta*), August Strindberg (*Rumo a Damasco*), Heiner Müller (*MedeaMaterial*, *Peça-Coração*, *Sísifo*, *A Libertação de Prometeu*, *Hamlet-Machine*, *Heracles 2 ou a Hidra*, entre outros) e Eurípedes (*Medéia* e *As Troianas*) nas aulas de interpretação e no projeto de extensão. A escolha destas obras fundamentou-se na experiência de seleção dramatúrgica grotowskiana: para o encenador polonês era importante investigar as bases arquetípicas do texto dramático, buscando fontes criativas permeadas por situações-chave da humanidade, que estimulassem um trampolim de descobertas para atores e público.

Contudo, como professora de interpretação na universidade, me intriga perceber que, apesar de experimentar estados artísticos muito potentes em sala de aula, a maioria dos estudantes não consegue transpô-los para as apresentações públicas. Neste sentido, as inquietações vivenciadas em minha prática docente reverberam neste percurso de pesquisa. Assim, nos últimos anos, penso em estruturar estes experimentos pedagógicos de forma mais sistemática.

Movimento e respiração estão em sincronia. Expiro e curvo para frente a articulação do quadril, mantendo a coluna estirada até colocar as mãos no chão, pressionando a testa nos joelhos – levemente flexionados – para alongar a coluna lombar, preparando-a para a prática. Enquanto me situo na *postura de extensão intensa da coluna*, *Uttanāsana*, entro em introspecção e relaxo para aliviar as tensões enquanto sinto o sangue ir para a cabeça, oxigenando o cérebro. Contraíndo a parte inferior do abdômen contra as coxas, me concentro no ponto do *chakra Svadhistana*, localizado na região sacral e ligado aos órgãos sexuais e aos rins, responsável pelo inconsciente, pela criatividade e pela consciência de si – o termo deriva das palavras sânscritas *sva* (si mesmo) e *adhistana* (morada). Meditando na postura, agradeço os momentos de confusão necessários para conseguir chegar até aqui. Em meio a tantos de aviões, conexões e caronas,



esta tese, que um dia pareceu impossível, parece que vai sair.

*Eu devia estar contente porque eu tenho um emprego, sou um dito cidadão respeitável e ganho quatro mil cruzeiros por mês. Eu devia agradecer ao senhor por ter tido sucesso na vida como artista, eu devia estar feliz porque consegui comprar um corcel 73. Eu devia estar alegre e satisfeito por morar em Ipanema depois de ter passado fome por dois anos aqui na Cidade Maravilhosa. Ah! Eu devia estar sorrindo e orgulhoso por ter finalmente vencido na vida mas eu acho isso uma grande piada e um tanto quanto perigosa.*

(...)

Desenrolo a coluna em blocos<sup>13</sup> e posiciono a perna esquerda esticada para trás até chegar em *Ashwa Sanchalanasana*, ou postura equestre. Joelho esquerdo no chão e perna direita à frente dobrada. Mãos no chão, braços estendidos, cabeça para trás e retroflexão da coluna. Nesta postura de enfrentamento e coragem, a imagem do cavaleiro traz consigo a lembrança de como o yoga voltou para a minha vida como as rédeas em um cavalo desgovernado, prestes a saltar em um precipício. Imersa em uma crise pessoal como artista, zonga de inúmeras viagens entre Manaus e São Paulo ocorridas para que eu pudesse frequentar as aulas do doutorado e dar aulas em Manaus ao mesmo tempo, sempre carregando malas, sem pouso seguro e enlouquecendo, regressei para a prática após alguns anos ausente tentando encontrar um porto seguro durante a tempestade.

(...)

*Eu é que não me sento no trono de um apartamento, com a boca escancarada cheia de dentes, esperando a morte chegar. Porque longe das cercas embandeiradas que separam quintais, no cume calmo do meu olho que vê assenta a sombra sonora de um disco voador.*

**Raul Seixas**  
**Ouro de Tolo**

Ao longo de dezoito meses, vivi a sensação de não pertencer a lugar algum. Nesta fase, o yoga era a única atividade na qual me sentia habitando o instante presente, pois quando estava em Manaus ministrando aulas passava boa parte do tempo pensando no que estava perdendo das atividades das disciplinas do Programa, e quando estava em Campinas assistindo as aulas me angustiava com as obrigações docentes na outra ponta do país. Aos poucos, comecei a perceber que a prática – distante de um arcabouço cultural estereotipado

.....  
13 Sejenovich (2016) recorda que nosso organismo está inteiramente conectado por meio das fáscias. Deste modo, se imaginarmos nosso corpo na prática de yoga como um sistema de blocos sustentado por um eixo, assim como propôs Ida Rolf, podemos alinhar nossa estrutura física de forma a interagir com a gravidade em todas as posturas.

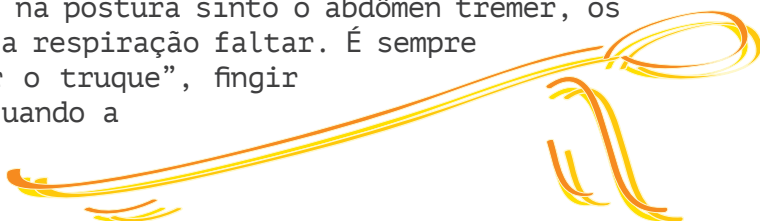
pelo contexto ocidental e *new age* -, transforma o sujeito a partir de uma espécie de descondicionamento psicofísico, e que se assemelha em demasia com a noção de *via negativa* grotowskiana que pesquisamos nas artes da cena: com gentileza, o cavalo selvagem foi sendo domado com o treino diário passo a passo, até poder correr em liberdade sem estar confinado em um espaço fechado.

Não educamos um ator, em nosso teatro, ensinando-lhe alguma coisa: tentamos eliminar a resistência de seu organismo a este processo psíquico. O resultado é a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior, de modo que o impulso se torna já uma reação exterior. Impulso e ação são concomitantes: o corpo se desvanece, queima, e o espectador assiste a uma série de impulsos visíveis. Nosso caminho é uma *via negativa*, não uma coleção de técnicas, e sim erradicação de bloqueios (GROTOWSKI, 1976, p.3).

Praticava yoga de seis a sete vezes na semana e, esporadicamente, mais de uma vez ao dia. Este fato, somado às inúmeras viagens, me fez buscar uma escola com flexibilidade de horários. Foi assim que descobri a modalidade *Bikram*, na qual a prática é realizada em uma sala aquecida a quarenta graus: o calor revigora, elimina toxinas e, principalmente, libera as tensões do corpo facilitando o desenvolvimento das posturas. Este estilo de yoga foi criado nos anos setenta pelo indiano Bikram Choudhury. A primeira vista, a prática é interessante para iniciantes pois estes podem estabelecer o próprio ritmo a cada *ásana*, que prepara o corpo para o seguinte a partir de uma sequência fixa de vinte e seis movimentos, realizados duas vezes cada. Assim, o corpo vai se familiarizando com as séries enquanto o sujeito aprofunda sua relação com os exercícios desenvolvidos. Por outro lado, com o tempo descobri que o calor muitas vezes faz com que ultrapassemos os limites do nosso corpo, ocasionando lesões. Ademais, a temperatura do ambiente pode causar tonturas e desmaios em alguns casos, e a prática também trabalha com hiperextensões de joelhos e coluna lombar que podem trazer problemas se não forem realizadas com cuidado.



Perna direita para trás, pressão na palma das mãos, abdômen contraído e o corpo inteiro em linha reta. É hora da *postura da prancha apoiada nos quatro membros* ou *Chaturanga Dandásana* - para mim uma das posições mais difíceis, por exigir resistência e força de vontade na permanência. Nela, todo o peso do corpo é sustentado pelas mãos e pelos pés: na postura sinto o abdômen tremer, os dedos fraquejarem, a cabeça pesar e a respiração faltar. É sempre uma luta não desistir, ou não “dar o truque”, fingir que estou fazendo. Seguir remando quando a correnteza quase derruba o barco.



As práticas do yoga e da meditação proporcionam o desenvolvimento de uma série de competências interessantes para a atuação do artista. Eliade (2015), afirma que, muito antes do estudo da psicologia, ascetas indianos refletiam acerca do inconsciente a partir da delimitação e controle dos condicionamentos fisiológicos, culturais e religiosos. As









vivências yogues permeiam o desejo de supressão de hábitos, visando o esforço psicofísico, o desapego e a “emancipação do relacionamento com o mundo”, abolindo a dispersão e os automatismos.

Neste contexto, as provocações meditativas são, para o artista, uma espécie de dado incompleto, um quebra-cabeça, um jogo que exige dele o uso da imaginação transformadora. Incitado por sensações, este usa o corpo mente para tornar concreto o estímulo, sempre de forma pessoal e, conseqüentemente, única. A partir deste pensamento, esta investigação prontifica-se à procura de estímulos para o artista que desenvolvam sua criatividade, ativem suas fantasias por meio da abertura do corpo mente e promovam o encontro de sua linguagem.

Finalmente posso relaxar os braços doloridos da prancha, mantendo cotovelos ao lado do corpo e quadril erguido, colocando joelhos e peito no chão em *Astanga Namaskara*, ou *saudação de oito pontos*. A postura é uma homenagem, simbolizando o respeito e a entrega do yogue ao poder do sol. Sinto o plexo solar ativo, também da posição anterior, por meio do *Manipura chakra*, localizado na região do umbigo, cujo elemento é o fogo que, para a medicina ayurvédica indiana, é responsável pela digestão: “o fogo na região do umbigo ajuda na digestão e na absorção do alimento, o que supre o corpo todo com a energia vital para a sobrevivência” (JOHARI, 2010, p.131). O termo deriva das palavras sânscritas *mani* (joia) e *pura* (morada). É o principal *chakra* ativado na *Saudação ao Sol*, justamente por sua localização no centro da coluna.

A posição é um agradecimento e, durante sua prática, com ela canto o mantra *Om Pooshne Namah* algumas vezes, que em sânscrito expressa uma saudação ao fogo sagrado e a sua energia que dá força e desperta. Em minha trajetória, parte deste despertar ocorreu devido ao encontro com Julia Ziviani, minha orientadora. Estar com ela em uma disciplina de Laboratório de Criação foi de grande importância para o “desvio de rota” desta investigação. Naquele primeiro semestre de 2014, imersa nas práticas de yoga, me deparei com a educação somática e suas diferentes técnicas e abordagens pensadas para o desenvolvimento do processo de criação e também para uma terapêutica do artista. O encantamento inicial com a vivência trouxe também um incômodo: desde o princípio de minha formação como atriz – antes mesmo da universidade, ainda no curso técnico – as práticas de expressão e consciência corporal foram negligenciadas em detrimento da atuação. Estas eram tidas como um preparo importante para o corpo do ator, mas não propulsoras da criação de fato. Eram mero aquecimento, e não fontes de um conhecimento de si sempre constante e dinâmico.

Percebi todavia que, mesmo na universidade em que leciono, as disciplinas somáticas encontravam-se concentradas em uma carga horária ínfima, apenas nos dois primeiros semestres da formação, esmagadas em meio de muitos outros cursos<sup>14</sup>. Conseqüentemente, salvo algumas exceções, os estudantes estavam distantes da consciência de que o corpo artista é “uma confluência de dinâmicas sutis mediante a alquimia das sensações internas” (SUQUET, 2008, *passim*).

---

14 No atual projeto pedagógico do Curso de Teatro da Universidade do Estado do Amazonas, essas falhas foram corrigidas e os estudantes contam com cento e vinte e cinco horas (licenciatura e bacharelado, respectivamente) de práticas corporais nos três primeiros semestres do curso.

Este encontro alegre na disciplina Laboratório de Criação me fez perceber com mais clareza que meu corpo também não andava vibrátil – termo empregado por Suely Rolnik (2006) ao pensar a obra da artista Lygia Clark – pois não se apropriava das forças que o afetavam em suas micropercepções. CRISE. ANGÚSTIA. O QUE FAÇO AGORA?

Para mim pessoalmente, o mais importante, não é a coisa que eu proponho, isso seria um exercício para a vida. Se a pessoa, depois de fazer essa série de coisas que eu dou, se ela consegue viver de uma maneira mais livre, usar seu corpo de uma forma mais sensual, se expressar melhor, amar melhor, comer melhor, isso no fundo interessa muito mais que um resultado (Lygia Clark in CLARK, 1973).

Será que não é essa crise da ausência, essa vontade de preenchimento nunca satisfeita, que acalora o processo criativo? Mudando de orientação tive a oportunidade de repensar a pesquisa de doutoramento a partir de reflexões e procedimentos que já norteavam o projeto anterior, tais como a investigação das aproximações entre arte e vida e das funções do treinamento do artista, mas agora com base nas práticas de yoga.

Da *saudação de oito pontos* me arrasto para a *postura da serpente*, **Bhujangāsana**. Mantendo a barriga para baixo, ergo o tronco levando a cabeça para trás, dobrando levemente os cotovelos para apoiar as mãos ao lado da pelve pressionando-as contra o chão. Iyengar (2016) afirma que, nesta posição, devemos nos dispor como uma cobra prestes a atacar, contraindo a região do períneo (ânus e uretra) em *mulabandha*<sup>15</sup>, distribuindo energia pelo corpo e acalmando a mente. A postura ativa o *Muladhara chakra* – ou *chakra* de raiz, pois nele estão localizadas as terminações mais baixas e instintivas da coluna vertebral –, morada da *Kundalini*, centro das forças espirituais e potenciais do corpo, representada por uma serpente enrolada três vezes e adormecida na região do cóccix. Esta simboliza *Shakti*, a manifestação feminina do deus *Shiva*.

A *Kundalini* é uma concentração energética. Para Alicia Souto (2009), ela pode ser relacionada com os impulsos nervosos da coluna vertebral, de modo que seu despertar é psicofísico: voltado para a ampliação da consciência do corpo mente. O objetivo central da prática de *hatha* yoga é o desenvolvimento da atenção para esses pontos de energia da coluna que trazem consigo uma sabedoria expandida. Esta inteligência se atrela ao sibilar desta cobra, pois em sua ascensão ela canta o som da criação divina – *nada* –, é preciso estar vigilante e aberto para ouvi-lo.

O *yogin* deve fixar sua mente no som que escuta quando seus ouvidos estão tapados com as mãos, até conseguir o estado de perfeita estabilidade. (HATHA PRADIPIKA 4:82, apud SOUTO, 2009, p.227).

.....

15 *Bandhas* são contenções que ajudam a regular o fluxo de energia (*prana*) do corpo por meio da respiração. *Mula* significa raiz, base ou fundação e “com a contração dessa região, a energia do abdômen inferior, cujo curso é descendente, é levado a subir para unir-se ao *prana vayu*, que reside na região do peito” (Iyengar, 2016, p. 452). Veremos mais sobre os *bandhas* no terceiro capítulo.



Enquanto respiro lentamente, uma vibração me inspira e recordo do triângulo invertido no centro da imagem do *Muladhara chakra*, conhecido como *tripura* (três mundos). Este expressa os três modos da experiência yogue: conhecer, fazer e sentir (JOHARI, 2010, p.108-109). Nesta tese, esses caminhos se embaralharão durante a escrita, de modo que, metodologicamente, conheço fazendo, sinto e reflito, ajo na sensação. No meio do triângulo no qual se envolve a *Kundalini*, encontramos o *svayambhu linga* - efígie associada ao falo e representação da energia masculina do deus *Shiva* -, cujo nome é derivado do sânscrito “nascido de si mesmo”. Assim, a imagem também se relaciona com a escolha da primeira pessoa com a qual me comunico neste suporte acadêmico.

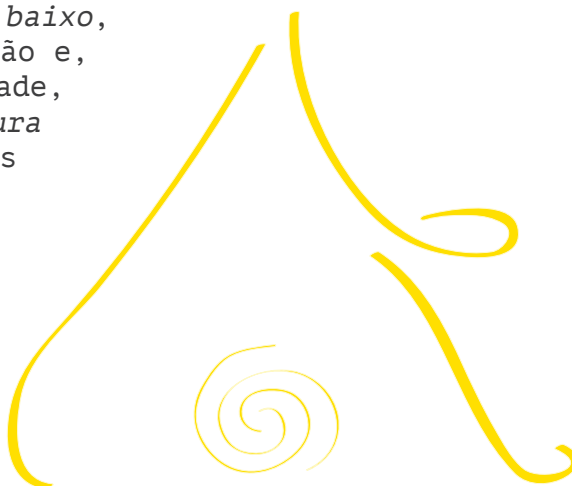
Jerzy Grotowski define sua pesquisa cênica como um “brincar de *Shiva*”. Para o encenador, o deus hindu - fundador do yoga, patrono do teatro e rei dos dançarinos, que em seu baile destrói as formas para transformá-las -, simboliza a potência criativa do artista que dança a realidade buscando contemplar a pluralidade de seus aspectos ao invés de representá-la em uma ilusão. Impulsionado pela cadência impermanente do universo, *Shiva* incita o processo criativo do teatro de Grotowski através de seu “pulsar, movimento e ritmo” (GROTOWSKI, 2007, p.39).

Estar atento aos impulsos e sonoridades psicofísicas é objetivo tanto do yoga quanto do teatro. A partir do momento em que o ator/ *yogin* se encontra em estado de alerta, suas pulsões e emoções reagem naturalmente ao movimento do corpo. Essas práticas causam um efeito no inconsciente, revelando um arcabouço de vivências e ativando memórias ancestrais e arquetípicas que redesenham a expressão do ser no mundo.

## P E N S A N D O

Expiro para sair da *postura da serpente* abaixando a cabeça e o tronco, dobrando os cotovelos ao lado do corpo e afastando os pés um do outro. Inspiro e expiro novamente colocando os dedos dos pés no chão, erguendo os quadris e esticando os braços enquanto mantenho a mesma disposição do *ásana* anterior com as mãos empurrando o solo. Aos poucos, levo a cabeça em direção aos pés e tento apoiar os calcanhares no chão.

A posição do cachorro olhando para baixo, *Adho Mukha Svanásana*, traz introspecção e, por trabalhar contra a força da gravidade, sinto a vibração solar no *Manipura chakra* sendo comprimido, os batimentos cardíacos diminuírem e o sangue descer para a cabeça, respiro na calmaria e minha mente vagueia distraída e me transporta para outro lugar, totalmente distinto:



*Adho Mukha Svanāsana*





Chuva, trânsito e música tocando baixinho no rádio do carro enquanto converso com meu companheiro que está ao volante esperando uma senhora atravessar a faixa de pedestres. Rio de alguma coisa, observo pensativa o retrovisor ao meu lado e só então percebo um automóvel lá longe, em alta velocidade, se aproximando cada vez mais de nós. Lembro de sentir os músculos enrijecerem, notar que o carro de trás começava a desviar e murmurar que não ia dar tempo.

- Vai bater.

Com o impacto, meus pés saem do chão, os quadris flutuam, a coluna arqueia para frente e volta para o banco devido ao impulso do cinto e meus joelhos colidem com toda força no painel do veículo. Sustos. Respiro. Não sinto nada e meu companheiro está bem. Abro a porta, grito e chuva, a moça do carro de trás machucou a barriga e tem crianças

sem cinto no banco traseiro. Meu companheiro vai conversar com ela. Recordo de tirar fotos com o celular, alguém me ensinou isso, ou li na internet? Confusão. Os carros buzina, a senhora que atravessava desaparece entre as gotas que caem em meu óculos embaçado. Ligo para meu pai do outro lado do país e o indago sobre o que fazer, nunca havia batido antes.

- Pai, estamos bem, não se assusta, mas preciso perguntar uma coisa...

- Tem que fazer B.O, a moça não tem seguro, deixa que eu falo com a sua mãe, não liga para ela. Tem que ligar no seguro e avisar.

Será que a gente consegue sair dali? Nosso carro subiu no meio fio e o celtinha da moça parece bastante destruído. Buzinas. Saindo da segunda delegacia sinto uma fisgada no meu joelho direito. Durante a noite muita dor. Hospital.

Uma pontada me desperta. O protesto do corpo me traz para o momento presente. Contraio o pescoço olhando em direção ao umbigo para me readaptar à postura, tentando distribuir igualmente o peso entre mãos e pés. Giro os ombros para fora, elevo os quadris e dobro alternadamente os joelhos para aliviar a tensão. Respira. Vai passar...

.  
.
   
.

Não vai.

Preciso reconhecer meus limites.

Inspiro e olho para a frente, na expiração coloco a perna esquerda entre as mãos, encosto o joelho direito no tapete e inclino a cabeça para trás com a coluna em retroflexão. Retorno para a postura equestre, *ashwa sanchalanāsana*, alongando o lado do corpo que faltava e iniciando o ciclo de fechamento da Saudação ao Sol. A posição estimula o *Ajna chakra* - palavra derivada da raiz sânscrita "comando" -, também conhecido popularmente como terceiro olho, centro da intuição e da visão psicofísica. Segundo o tratado *Hatha Pradipika*,

de Svatmarama, a localização deste centro de força – situado no meio da testa entre as sobrancelhas – encontra-se na ligação dos dois principais canais de energia do corpo, *Ida* e *Pingala* que, em equilíbrio, acessam o estado de *samadhi*, detentor da energia suprema e da consciência absoluta do universo.

Os dois olhos físicos representam o Sol e a Lua; o terceiro olho, o fogo. Esses são os três princípios básicos da consciência manifesta. No sexto *chakra*, as nadis *Ida* e *Pingala* terminam nas respectivas narinas. Os três “rios” de *Ida* (corrente lunar), *Pingala* (corrente solar) e *Sushumna* (corrente neutra, central) encontram-se em *Triveni*, a sede principal da consciência (JOHARI, 2010, pp.163-164).

A neutralidade do *chakra* é ideal para a meditação pois, através dele, o yogue pode perceber-se divino e “toda dualidade cessa” (JOHARI, 2010, passim). Buscando acessar esta consciência cósmica e evitar divagações, inspiro e elevo o olhar para o alto sem me mover, observando fixamente o ponto entre as sobrancelhas de modo estrábico. Mantendo a posição, fecho os olhos e respiro lentamente enquanto murmuro o mantra *AUM (OM)* que, segundo a tradição hindu, é a vibração sonora mais elevada, o som do universo.

Em meio à concentração e o contato do joelho machucado com o chão na *postura equestre*, percebo o quanto minha prática meditativa mudou nos últimos anos. Na busca de ver o lado bom da vida, o acidente foi um acaso criativo bastante interessante para o percurso desta tese. Estava arrasada pois a pesquisa que mal havia começado chegava ao fim com a batida – que revia em minha mente a cada momento de frustração. Lembro-me como se fosse hoje do choro sem fim na conversa via *skype* com minha orientadora que, tentando me tranquilizar e me ajudar a encontrar um caminho análogo para a pesquisa, recomendou a ida a um centro de meditação que havia conhecido na cidade em que se encontrava nos Estados Unidos e que tinha sede em São Paulo, chamado *Shambhala*.

Um novo mundo se abriu: conheci uma outra manifestação espiritual do Sol, o *Sol do Grande Leste*, metáfora utilizada por Chögyam Trungpa Rinpoche – mestre e criador do budismo *Shambhala* – para representar o ideal de gentileza e bondade desta tradição. Neste contexto, *O Sol do Grande Leste* transcende a ideia de ou mau, apresentando-se como uma abertura para a contemplação do brilho inato da existência: além do tempo, do espaço e dos conceitos, ele estimula a gratidão por estarmos vivos e a percepção e confiança no mundo sagrado que nos rodeia. Este símbolo incita o engajamento para a construção de uma *sociedade iluminada* através da visão ritualística da vida e do cultivo rigoroso da meditação. Com a prática podemos irradiar estas qualidades do despertar com presença e atenção plenas que, na investigação da prática do artista da cena, são atributos fundamentais.

**Depois de milhões de anos brilhando  
O Sol não diz para a Terra  
- “Você me deve um favor”.  
Imagine um amor como esse.**

**HAFIZ**

Cassiano Sydow Quilici (2015) recorda que a conversação entre as artes performativas ocidentais e o budismo tem trilhado um caminho relevante para a história da arte contemporânea. O diálogo tem contribuído para a elaboração e problematização de pedagogias da cena como o treinamento e a formação do ator: em sala de ensaio, artistas se inspiram nos procedimentos budistas e de outras tradições orientais para o caminho do autoconhecimento para o qual estas se dirigem, dilatando-o para a comunicação artística com o outro – atores e público – e para a vida.

O cultivo de si meditativo relaciona-se com a cultura agrária, de plantio, semeadura e crescimento. Sakyong Mipham Rinpoche (2013), mestre e herdeiro da linhagem *Shambhala*, declara que o emprego abrangente da palavra cultura reflete as qualidades de paciência, sutileza e vigilância que a humanidade necessita para desenvolver-se. Ao contrário da noção moderna do termo, que separa os elementos considerados suaves da civilização dos elementos duros ou mais efetivos para o seu progresso, cultura no contexto budista expressa uma rede de valores e procedimentos de dignidade e confiança manifestas e o reconhecimento da bondade em nós mesmos, no outro e na sociedade.

Quilici pensa esta noção de cultivo budista como “uma prática multifacetada que visa florescer certas qualidades humanas latentes” (2015, p.191). No treinamento do artista a experiência está baseada em uma ética que reflete a atenção e a vigilância para as ações do cotidiano, bem como a desconstrução dos padrões habituais do performer: este exercita a lapidação da percepção no aprendizado disciplinado e preciso da técnica. Neste sentido, Mipham (2013) afirma que uma das palavras tibetanas para meditação é familiaridade, de modo que a vivência necessita de tempo e dedicação para se revelar, deixar de ser semente e brotar da terra.

Estou ciente que, na pesquisa de campo desta tese, estamos ainda eu e os artistas envolvidos arando o solo deste caminho. No percurso, o Sol que falamos aqui pode ser também representado pelo fogo do deus *Shiva*: elemento de morte e renascimento, que purifica e transforma o sujeito na superação do processos de decomposição da carne. Portanto, evoco a metáfora da chama buscando derreter com ela procedimentos criativos cristalizados para, como uma fênix, que ressurgir artisticamente das cinzas.

O acidente automobilístico também despertou o interesse para a anatomia vivencial e para a pedagogia do movimento. Sejenovich (2016) recorda que o olhar vivencial para o yoga tem como objetivo o entendimento de nossa estrutura física por meio da experiência. Segundo esta perspectiva, os desassossegos da alma são também inquietudes físicas e, portanto, podemos reconhecer nossa amnésia sensomotora e rememorar a história de nossos corpos e de seus padrões habituais na prática de yoga, subvertendo-os com a vivência.

Depois de muito pranto e fisioterapia, abandonei a bengala e pude retomar a prática, participando de duas formações profissionalizantes importantes para a pesquisa: a primeira para ser professora de *Hatha Yoga* e a segunda no Método Bertazzo de Reeducação do Movimento. Ambos os cursos me tornaram mais atenta aos detalhes de cada gesto – meus e dos estudantes –, pois tive que reaprender a fazê-los contornando a dor. Cabe lembrar que o corpo se reeduca através da dor, porém acredito que existam outros caminhos possíveis e, por isso, me abro para estas veredas no treinamento proposto.

Abro os olhos e, partindo da postura anterior, exalo trazendo o pé direito paralelo ao esquerdo, mantendo as mãos ao lado do corpo voltando para *Uttanasana*, postura de extensão intensa da coluna. Aos poucos, estico levemente os joelhos e, mantendo os braços e a cabeça estendidos, alongo a coluna para frente enquanto inspiro. Na expiração, aproximo a barriga das coxas e a testa dos joelhos, sem tirar as mãos do chão.

Observo a respiração tranquila e sinto os batimentos cardíacos diminuírem na permanência da posição. Camargo (2008), recorda que a sensação de estabilidade proporcionada pela prática do yoga cria um ambiente favorável à observação de si meditativa. Nas veredas desta investigação, começaremos deste lugar de concentração no próximo capítulo:

### *Desacelerando ou uma Ode ao Caminhar e às Borboletas.*

Este aborda uma parte da pesquisa de campo com estudantes de interpretação da Universidade do Estado do Amazonas e com os integrantes do projeto de extensão *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*, voltada principalmente para a meditação Zen caminhando - *Kinhin* -, que nesta tradição é praticada entre as sessões de meditação sentada, mas que no treinamento foi realizada de forma autônoma, inspirada nas vivências da Cia *Club Noir* e da performer Marina Abramović. A partir do estímulo desta prática, reflito acerca do que escolhi chamar de *Dança Meditativa*: procedimento voltado para o movimento expressivo e de improvisação após a meditação caminhando, que estimula a manifestação das sensações e pulsões dos artistas durante o treinamento. Ainda, motivada pela vivência com Ivaldo Bertazzo, procuro soluções para queixas dos estudantes na prática da meditação caminhando, tais como falta de equilíbrio e coordenação motora, corpo pesado e desgaste físico.

Também serão investigados preceitos do yoga clássico sistematizados pelo sábio indiano Patañjali entre II a.C e II d.C, são eles: a contemplação de um objeto - *dharana* - e *dhyana*, a meditação focada tanto na atenção plena quanto na consciência panorâmica, influenciada pelo budismo *Shambhala*. Este primeiro momento da experimentação surgiu da necessidade de refletir sobre as dificuldades de imersão em um processo criativo na sociedade de consumo, que a cada instante fomenta a percepção utilitária do sujeito.

Ao inspirar, retiro as mãos do chão e desenrolo lentamente a coluna até trazer os braços acima da cabeça com as palmas viradas para frente, arqueando as costas para trás. Assim que retorno para a *postura ascendente das mãos estendidas*, *Hasta Uttanasana*, estico os joelhos, olho para cima alongando peito e abdômen e transfiro o peso do corpo para os calcanhares projetando os quadris para frente, reverenciando o sol novamente.

A *Saudação ao Sol* é a primeira série de posturas que ensino para os estudantes, provavelmente por trazer consigo uma memória afetiva pessoal e por fomentar a consciência de si para trabalho do artista: ampliando o fluxo de energia do corpo - a partir da ativação dos *chakras* ao flexionar a coluna vertebral para trás e para frente -, alongando e fortalecendo os principais grupos musculares. Como uma dança, a sequência

traz a fluidez dos movimentos e da respiração podendo se repetir de forma ininterrupta, elevando a circulação sanguínea e ativando o plexo solar, morada do *Manipura chakra*. Este, segundo Hiroshi Motoyama (2014), exerce importante papel na relação do ser com o mundo que o circunda, fomentando a percepção, a concentração, a motivação e autoestima.

Acredito que o treinamento do artista da cena tenha funções parecidas. Assim, ao longo do terceiro capítulo, *Pro meu corpo ficar Odara*<sup>16</sup> ou *é tempo de limpar a casa para poder voar*, discorro acerca da experiência com *ásanas* e *pranayamas* na prática meditativa com os estudantes de interpretação e com os participantes do projeto de extensão da Universidade do Estado do Amazonas aqui proposta. Os primeiros são posturas físicas que preparam e purificam o corpo para a vivência da cena e os segundos são exercícios de controle respiratório que também purificam trazendo concentração e calor para o corpo, e que podem ser expressivos. A escrita permeará a contemplação de exercícios yogues pensados para a construção de repertório de cênico/meditativo de estímulo do artista, a partir das imagens e sensações inspiradoras (*punctums*) que estes evocam no corpo mente do ator/performer ao longo do processo criativo.

Ao mesmo tempo, a partir das experiências de Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski e Yoshi Oida, busco caminhos para a elaboração de ações físicas a partir das posturas do yoga e das práticas respiratórias. Nesta parte da tese, trago a reflexão sobre o corpo como documento do processo de criação – alternando tensões entre fluxo e forma, contemplação e movimento, concentração e impulso na vivência da cena. Ademais, reflito acerca da elaboração do *contêiner* no ambiente de criação artística: o princípio é pensado por Chögyam Trungpa para o estabelecimento de lugares adequados para a meditação, e foi utilizado neste capítulo principalmente a partir do exercício de limpeza do espaço de ensaio.

O conceito de treinamento do ator transcorre por ideias e procedimentos bastante diversos ao longo da história recente do teatro. Contudo, é importante observar que, no ocidente, esta noção têm suas origens em meados do princípio do século XX, quando artistas como Ettiënne Decroux, Vsevolod Meyerhold, Jacques Copeau e Constantin Stanislavski adaptam exercícios militares e de combate para a sala de ensaio. Maria Brígida de Miranda (2004), apoiada nos estudos foucaultianos, ressalta a necessidade de problematização do termo, no sentido da compreensão de que os discursos acerca das metodologias de trabalho do artista da cena na contemporaneidade estão permeados de ideologias de controle, adestramento e normatização dos corpos. Para a autora, é preciso desnaturalizar a lógica de produtividade e docilidade psicofísica por detrás do treinamento, buscando desenvolver práticas artísticas para além de seu arcabouço disciplinar e de eficiência.

Forma-se então uma política das coerções que são um trabalho sobre o corpo, uma manipulação calculada de seus elementos, de seus gestos, de seus comportamentos. O corpo humano entra em uma maquinaria de poder que o esquadriha, o desarticula e o recompõe. Uma “anatomia política” que é também igualmente uma “mecânica do poder”, está nascendo; ela define como se

16 Referência à música de Caetano Veloso. A palavra Odara é derivada do sânscrito “paz, tranquilidade” e, ao mesmo tempo, no idioma africano *Yorubá* significa “tudo o que é bom”.



pode ter domínio sobre o corpo dos outros, não simplesmente para que façam o que se quer, mas que operem como se quer, com as técnicas, segundo a rapidez e a eficácia que se determina. A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos “dóceis”. A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos econômicos de utilidade) e diminui essas mesmas forças (em termos políticos de obediência) (FOUCAULT, 2003, p. 119).

Ao mesmo tempo, para Miranda, não se trata de condenar estas experiências cênicas em tom de recusa, mas sim de reinventá-las a partir de “estruturas que facilitam uma divisão mais igualitária de poder, que privilegiam a subversão de hierarquias e promovem uma circulação de poder” (MIRANDA, 2003, p.111). Portanto, escolho empregar esta terminologia na presente investigação devido às suas possibilidades de disseminação do estudo e de encontro com os meus pares dentro e fora da academia, compreendendo o treinamento mais próximo a um *cuidado de si* (FOUCAULT, 2006) do que a um *vigiar e punir* atrelado à carga simbólica autoritária do militarismo: ocupar-se de si corresponde, neste sistema de pensamento, a um conjunto de procedimentos que nos unem à noção do sagrado a partir do questionamento estético e filosófico da existência.

Neste sentido, acredito que faz parte do processo de cultivo do artista da cena a subversão, a apropriação e o transbordamento de conceitos e epistemologias como forma de resistência. Somos *filhos de alguém* (GROTOWSKI, 2011) e percebo que os antepassados artísticos que constituíram as bases desta pesquisa também se apropriaram – cada qual à sua maneira e oscilando entre os meandros de subversão e respeito –, dos modelos de treinamento que lhes foram inspiradores. Assim, nos interessa aqui a reflexão e o questionamento acerca dos conceitos de espontaneidade e estrutura no treinamento do artista da cena.

O binômio é apontado por Motta Lima (2005) como nuclear na prática artística de Grotowski em diferentes fases de sua trajetória. Para a pesquisadora, é no embate entre organicidade e composição que acontece o equilíbrio do ofício do ator/performer. Na ação física a estruturação reforça os processos interiores do artista – que tendem a arrefecer com o tempo –, sendo preenchida por suas motivações. Tal como na memória involuntária da obra de Marcel Proust, as ações demarcadas “abrem as portas das associações e das lembranças do ator, que reage relacionando-se intensamente com o espaço e com seus companheiros de cena” (LOPES, 2010, p. 139).



Inspira. Hora de celebrar o fim deste ciclo. Expiro unindo as mãos, levando-as para o centro do peito e alongo a coluna para cima removendo o excesso de curvatura das regiões lombar e torácica. Fecho os olhos e percebo os pés paralelos apoiados no chão, sentindo calcâneo e metatarsos ativos e a linha central de gravidade na base da coluna. Observo o equilíbrio e a distribuição do meu peso na



posição, e respiro calmamente abrindo os braços ao lado do corpo, voltando para *Tadāsana*, postura da montanha.

Cheguei. Consegui. Noto a frequência dos batimentos cardíacos, a respiração e as sensações de calor, tranquilidade e força provocadas pela prática. Agora podemos recomeçar. Camargo ressalta que a sequência “libera endorfinas, oxigena todo o corpo e tonifica o sistema nervoso, gerando uma sensação de bem estar e paz interior, facilitando o domínio das emoções” (2008, p.50-51). Estas impressões, somadas a auto observação meditativa suscitada pela experiência, me fazem recomeçar tudo outra vez como uma dança, progredindo de forma gradual o número de ciclos de repetição da série e brincando com ritmos de fluidez e permanência nas posturas.

Tempo de começar de novo.

O quarto capítulo dessa tese, *Um salto para a apreciação do eclipse ou isso não é uma despedida*, traz as considerações em processo acerca do percurso de elaboração desta tese-criação. O relato busca diluir as crises artísticas elencadas neste capítulo introdutório, relacionando-as com as potencialidades criativas e de resistência do corpo mente desencadeadas pelo cultivo de si meditativo. Além disso, trago a reflexão acerca do procedimento de *reverência* no treinamento do artista da cena e discorro brevemente sobre as experiências do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* em ambientes de natureza. Embrionária, esta vivência ainda precisa de tempo para florescer, de modo que apontarei este e outros caminhos possíveis para a continuidade do estudo.

O capítulo *Epílogo: cinco procedimentos-girassóis para a defesa de uma tese-criação ou sobre como os fins de ciclo me comovem* traz o desfecho da investigação a partir do relato do processo de criação de um programa performativo com o formato de *demonstração de trabalho/desmontagem cênica* para a apresentação desta pesquisa para a banca. Neste sentido, percebo que o trajeto de criação do treinamento aqui proposto só foi possível devido a um fluxo contínuo de metamorfose das minhas limitações físicas e inseguranças em poesia. Portanto, orientada pela professora Julia Ziviani, *técnica, processo e poética* integram-se em uma tríade à pesquisa: yoga e meditação são técnicas reinventadas nas veredas percorridas ao longo do processo criativo da tese e, juntas, transformam-se em uma poética, no encontro da pesquisadora com sua linguagem.

Cuidar de si. Rever o próprio corpo. Rever a técnica no próprio corpo.

Se não dói, eu fecho os olhos até que ele grita. A dor é autoritária, me faz ouvir. Eu não consigo por quê? O que está acontecendo?

Quais as técnicas que utilizei? Com que suportes trabalhei? Posso revê-los?

Procedimentos de natureza geral vão ganhando colorido no processo criativo específico.

Não consigo determinar pontos iniciais ou finais, mas acho que me aproximei de algum lugar.

Abandonei a terceira perna?

Será?

Ou ela vai e vem, e é preciso estar atenta e forte?

Abro os olhos, contemplo a paisagem, me sinto energizada e viva. Agradeço ao Sol pela vivência. Tiro as coisas do meio da sala - tapete, velas, cinto -, tomo impulso e começo a caminhar pelo espaço.

**Hora de desacelerar.**

## 2. Desacelerando



## 2. Desacelerando

ou

uma Ode ao Caminhar e às Borboletas

O que quer que alguém esteja tentando aprender, é necessário que tenha a experiência de modo direto, em vez de extraí-la de livros ou mestres, ou apenas com a adaptação a um padrão já estabelecido. Foi isso que ele descobriu e, nesse sentido, Buddha foi um grande revolucionário na sua maneira de pensar. Ele negou até mesmo a existência de Brahma, ou Deus, o Criador do mundo. Ele não pode aceitar nada que não tivesse primeiro descoberto por si mesmo (TRUNGPA, 1995, p.14-15).

*Calcanhar, dedinho, dedão...*

*calcanhar, dedinho, dedão...*

*calcanhar, dedinho, dedão.*

Como um mantra, relembro a organização da marcha para tentar caminhar. Como é que eu esqueci? Será que algum dia eu soube disso, ou simplesmente saí andando por aí sem prestar atenção? Falta coragem: os pés falham sem força - ou colocam força demais no chão -, os joelhos tremem e a respiração acelera enquanto olho para minha bengala no canto do consultório com saudade. Os três metros de corredor daquela clínica pareciam o percurso de uma maratona.

- Vai! Não pensa muito. Me estimula à fisioterapeuta que espera na linha de chegada.

- Não sei se eu já consigo.

- Anda!

Percebo que, a princípio, a gente se desloca no espaço com a simplicidade aprendida na primeira infância, mas vamos adquirindo vícios ao longo do caminho. Em apenas três meses, mancar com a perna direita e colocar todo o peso do corpo na perna esquerda e na bengala já havia se transformado em algo mecânico, de modo que todo o restante do registro dos meus então vinte nove anos de vida parecia distante. Como desenvolver procedimentos para dissolver estes padrões habituais?

Bertazzo (2015) recorda que a locomoção humana se orienta a partir

do olhar, que se volta para a linha do horizonte. Ao mesmo tempo, em uma contínua batalha anti-gravitária, caminhar depende de nossa organização para ficar em pé e vice-versa. Ora, naquele momento, só conseguia olhar para o chão com medo de cair e sempre que possível corria para apoiar-me na cadeira mais próxima para não sentir o peso do corpo sobre os joelhos. Comecei a rir comigo mesma, pois conseguir andar do jeito que a fisioterapeuta pedia levaria uma eternidade.

- Pronto! Viu que não foi tão difícil? Agora só falta abaixar as mãos para os lados do corpo para não parecer uma equilibrista, olhar para cima, flexionar levemente os joelhos e ganhar velocidade. De novo.

*E de novo,  
de novo  
de novo  
(...)*

É curioso pensar que, ao longo de todo o segundo semestre do ano de dois mil e quinze, trabalhei exaustivamente a marcha com os estudantes<sup>17</sup> de interpretação da Universidade do Estado do Amazonas e que, poucos meses depois, me vi batalhando com o equilíbrio, com a gravidade e com os pontos de pressão do pé no chão da mesma forma que eles. Em sala de aula, nos dedicamos ao andar a partir dos estímulos de um exercício chamado *Desaceleração*, que conheci em dois mil e onze nos ensaios com a atriz Juliana Galdino na Companhia *Club Noir*<sup>18</sup>. Na prática do grupo, o exercício se dava da seguinte maneira: ao chegarmos no teatro, tirávamos os sapatos e começávamos a caminhar bem devagar pelo tablado em silêncio, concentrados na ação, atentos à música de fundo, que geralmente era calma e orquestrada, e ao espaço; a vivência durava em média vinte minutos - podendo tanto se estender por mais tempo nos ensaios, como ser de menor duração em dias de apresentação -, visava à concentração e o estabelecimento de um estado de prontidão distinto do habitual, e depois dela partíamos para o processo de criação do espetáculo propriamente dito.

.....  
17 No período entre agosto e dezembro de 2015, elaborei, como parte do trabalho de campo da presente investigação, as bases do treinamento meditativo desta tese a partir das práticas da disciplina Interpretação V do Curso de Bacharelado em Teatro da Universidade do Estado do Amazonas. A disciplina contempla em sua ementa o teatro performativo e o treinamento do ator/ performer. Deste modo, tive liberdade para exercitar com o coletivo a prática meditativa como preparação do performer, buscando estabelecer brechas em nossos padrões habituais e fissuras no sistema de busca de conforto pessoal que permeia parte das vivências de nossa cultura. Ao longo deste capítulo, privilegiarei a reflexão acerca de algumas práticas do treinamento, como a meditação sentada e caminhando. Os ensaios ocorreram duas vezes por semana (um dia normal de aula e um dia extra de treinamento), quatro horas por dia, com doze estudantes. De 2015 até os dias de hoje, as práticas de meditação sentada e caminhando fazem parte das aulas de interpretação que ministro e das experiências do projeto de extensão *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*, coordenado por mim.

18 Grupo de teatro sediado na cidade de São Paulo, fundado por Juliana Galdino e Roberto Alvim. A atriz descreve as práticas da companhia a partir dos procedimentos de imobilidade do ator, valorização das palavras e escuridão da cena, “trazendo à tona o inconsciente dos textos” [GALDINO, 2010, p. 117].

Livia Piccolo, pesquisadora do processo criativo da companhia, revela que a intenção do exercício está na percepção dos impulsos e tensões do artista que, na técnica, expurga vícios e excessos de atuação dando adeus à ansiedade e às sensações cotidianas de seu corpo. No percurso da caminhada, o ator transforma sua qualidade de presença conectando-se com o ambiente e consigo mesmo e, a partir deste estado desacelerado, está livre para dizer o texto desencobrendo e descascando suas palavras, pois cada uma delas “é uma usina de energia e de sensações físicas, concretas” (PICCOLO, 2013, p.89). Deste modo, na prática do grupo, a *Desaceleração* dá vazão para a descoberta das ressonâncias do texto dramático no corpo do artista.

Apesar de na época não entender muito bem a importância do exercício - vivenciando-o apenas como um aquecimento interessante para a prática cênica -, minha primeira experiência com a *Desaceleração* constituiu uma imagem geradora potente para o desenrolar desta tese. Alguns anos depois, em março de dois mil e quinze, tive a oportunidade de vivenciar outra forma do exercício, chamada *Slow Walking (Caminhada Lenta)*. Esta é parte integrante do *Método Abramović*, desenvolvido pela performer sérvia Marina Abramović, e que esteve presente na exposição *Terra Comunal - Marina Abramović + MAI* em cartaz entre março e maio daquele ano no Sesc Pompeia/SP. O *Método* é voltado para os fruidores das performances da artista que, a partir de uma série de atividades, se preparam para a apreciação das obras e também vivem a experiência performativa, em um processo de desconexão das distrações cotidianas.

A *Caminhada Lenta* é um exercício de encontrar a imobilidade através do movimento. Enquanto caminha lentamente, você não apenas abrandando o corpo, a respiração e os pensamentos, mas todo o espaço ao seu redor. Os participantes atentam para cada ação de dar um passo: erguer o pé, movê-lo adiante, pousá-lo no chão e transferir o peso. Neste exercício, não há linha de chegada. Os participantes ficam à vontade para fazer uma ação que realizamos todo do dia sem pensar em um destino (PEISINGER in REBOUÇAS; VOLZ, 2016, p. 137).

Na *Caminhada Lenta*, os procedimentos são distintos da *Desaceleração* do *Club Noir*. No *Método*, antes de começar, guardamos nossos pertences e, somente se quisermos, tiramos os sapatos e outros acessórios; em seguida praticamos por trinta minutos uma série de exercícios chamada *Aquecimento dos Sentidos*, conduzida através de um vídeo por Abramović e Lynsey Peisinger, e que estimula a visão, a audição, o olfato, o paladar, o tato e a respiração por meio de alongamentos, *pranayamas* e *kriyas*<sup>19</sup>;

19 *Kriyas* são técnicas complementares de purificação do corpo no *Hatha Yoga*, responsáveis por limpar seus resíduos e trazer energia para o praticante. São divididas a partir do modo de limpeza – que pode ser por ar, água, fricção ou movimen-



depois recebemos fones isoladores de som e, em silêncio, guiados por arte-educadores treinados pela artista, somos divididos em quatro grupos e realizamos quatro tipos de atividades a partir das posturas fundamentais da meditação budista, cada uma com trinta minutos e em ordens diferentes para cada coletivo: em três delas (sentar, deitar e ficar em pé) nos relacionamos com esculturas criadas pela artista chamadas *Objetos Transitórios*<sup>20</sup> e na restante caminhamos muito lentamente em linha reta, prestando atenção nos movimentos necessários para a marcha e em nossas reações ao exercício.

Com o tempo e em meio a estas práticas introspectivas, o caminhar se transforma em vivência meditativa. Peisinger (2016) relata que a experiência é a sistematização e a síntese dos quarenta anos da carreira artística de Abramović, e que a simplicidade das ações propostas fomenta trocas de energia entre o público e o encontro com o silêncio e com o momento presente. Cabe lembrar que viver o instante presente é um conceito fundamental, tanto na performance, quanto nas tradições espirituais orientais. A artista sérvia, segundo Wescott (2015, p. 124), tem “fome por esoterismo” e, em sua trajetória, voltou-se para o misticismo budista, taoísta e hindu, de forma que suas ações performativas são influenciadas por estes universos.

Ademais, desde 1979, a artista organiza um *workshop* chamado *Cleaning the House - Limpando a Casa* - voltado para performers e estudantes de performance com duração de cinco a sete dias em meio à natureza. Neste, exercícios realizados em desaceleração - como caminhar, sentar, beber água, se vestir e escrever o próprio nome lentamente - são utilizados para a experimentação de novas formas de relação com o tempo e para treinar o autocontrole e a autopercepção dos artistas envolvidos. A caminhada é realizada de diversas formas em exercícios como pisar na terra e sentir o corpo, andar pela natureza por várias horas de olhos fechados ou abertos, caminhar em círculos, de costas enxergando através de um espelho, entre outras variações.

Na vivência da oficina, o performer treina formatos intensivos da *Caminhada Lenta do Método Abramović* - pensada para espectadores de suas obras, portanto mais suave - andando por quatro, oito, ou doze horas. Mary Richards (2010) declara que essas práticas são como rituais de purificação e preparação do corpo mente do artista que, neste percurso, se abre para os fluxos de energia que fazem parte do processo criativo. Deste

---

to - e pela região do corpo a ser higienizada: craneonasofaríngea, gastroesofágica ou ano-retointestinal. Um dos *kriyas* utilizados por Abramović no *Aquecimento dos Sentidos* é o *trátaka*, ou *yoga dos olhos*. No exercício movemos e piscamos os olhos em várias direções até produzir sensações de leveza e relaxamento. Cabe ressaltar que também existe uma tradição hindu chamada *Kriya Yoga*, difundida por Lahiri Mahasaya na Índia e por Paramahansa Yogananda no ocidente, porém não é desta escola que falamos aqui.

20 Os *Objetos Transitórios* são camas, cadeiras e pedestais feitos de madeira e cristais escolhidos pela artista de acordo com suas qualidades energéticas, visando à interação do público a partir de três posturas do corpo: em pé, sentado e deitado.

modo, as práticas de lentidão do *workshop* baseiam-se na premissa de transformação de experiências aparentemente ordinárias em extraordinárias, exercitando a atenção para o corpo em movimento e sua relação com o espaço, muitas vezes alcançando um estado meditativo: a desaceleração é psicofísica, nosso ritmo interno também diminui.

Caminhar por longos períodos de tempo exercita potenciais de repetição que nos retiram da vida cotidiana. Logo, andar não tem mais um propósito utilitário nesta prática, convertendo-se em uma cerimônia de ação contra o hábito. Na performance *The Lovers: The Great Wall Walk - Os Amantes: A Caminhada pela Grande Muralha* -, de 1988, Abramović caminha dois mil quilômetros ao longo de três meses de travessia pela Grande Muralha da China para encontrar seu então parceiro criativo e de vida Ulay, que vinha do sentido oposto, e terminar a relação de doze anos. Mary Richards recorda ainda que, no trajeto, “a dor, a exaustão e o ato repetitivo de caminhar eram formas de deixar o corpo para trás para que um novo estado de consciência pudesse ser alcançado” (RICHARDS, 2010, p.99). Nas ações da artista sérvia, atingir e superar os limites físicos funciona como um portal para a criatividade.

Minha terceira experiência com o exercício ocorreu poucos meses depois, no *Centro Shambhala de Meditação São Paulo*, por meio da prática da meditação caminhando. Nesta vivência, as indicações variam de acordo com o tipo de meditação desejada e com os níveis dos praticantes em seus respectivos tempos de aprendizado. De início, pude conhecer a forma considerada mais básica, a meditação *Kinhin*: a prática é realizada no zen budismo entre as sessões de *Zazen* - meditação sentada - e se caracteriza pelo alinhamento de ritmos entre caminhada e respiração, sendo considerada uma forma de meditação dinâmica. Deshimaru (2002) ressalta que o exercício se desenvolve a partir de uma atitude de dignidade e nobreza do praticante, que busca um apoio firme e silencioso nos pés, que influencia tanto em seu equilíbrio e tranquilidade no espaço de prática, quanto em suas vivências cotidianas.

O budismo *Shambhala* bebe da tradição japonesa em muitos de seus aspectos, sobretudo devido à amizade de Chögyam Trungpa Rinpoche com o mestre zen Shunryu Suzuki Roshi. Deste modo, tanto a forma básica de meditação - primeiro sentada, depois caminhando - quanto a disposição e cerimoniais das salas de meditação são abertamente influenciados pelo zen budismo. Práticas como caligrafia, cerimônia do chá (*Chado*), arranjos de flores (*Ikebana*), poesia (*Haiku*), bem como meditação caminhando (*Kinhin*), o arquerismo (*Kyudo*) e a prática de refeição contemplativa (*Oryoki*) zen também fazem parte do aprendizado.

Um mestre Zen disse em certa ocasião: “Caminhar uma milha para o leste é caminhar uma milha para o oeste”. Isso é liberdade vital. É essa liberdade perfeita que temos de alcançar (SUZUKI, 2010, p.32).

Shunryu Suzuki reflete na passagem acima sobre a natureza da prática zen: nela, a liberdade está em encontrar serenidade em tudo que realizamos, não somente na inatividade do Zazen. Com o treinamento prosperamos pouco a pouco neste intento, aproximando-nos dele pela repetição constante das técnicas e pela despreocupação com uma linha de chegada inexistente. Podemos traçar um paralelo deste pensamento com a prática da meditação caminhando, que também não tem começo nem fim, ou mesmo algum alvo a ser atingido – *apranihita*: ausência de meta –, caminhamos pelo prazer de caminhar e “simplesmente andamos devagar, de forma descontraída, mantendo um leve sorriso nos lábios”(HANH, 1985, p.09).

No aprendizado *Shambhala* a instrução básica para a vivência de *Kinhin* é a seguinte: após meditar por vinte minutos sentados com as pernas cruzadas e os olhos abertos, língua encostada no palato, dentes separados e a atenção na respiração, nos levantamos e caminhamos em círculo por dez minutos em velocidade um pouco mais lenta que a rotineira, utilizando como pontos de referência os mesmos procedimentos que empregamos sentados, porém adicionando a atenção para a transferência de peso dos pés no chão na dinâmica da marcha. Completam a postura de meditação as mãos que se fecham na altura do plexo cardíaco, a esquerda, protegendo a mão direita envolvendo a direita, protegendo o guerreiro<sup>21</sup> como se estivéssemos segurando uma espada desembainhada durante a prática.



A princípio esta soma de indicações requer atenção para ser assimilada, entretanto o que importa é estabilizar o corpo mente no momento presente e poder experienciar o agora, o instante. Repousamos na calma e deixamos nosso fluxo de pensamentos seguir como um rio, observando-o de longe e sem prender a atenção nele. Caminhamos sem esforço ou julgamento, experimentando a sensação do sagrado em nossas ações. Sakyong Mípham, porém, declara que o início é duro e que, muitas vezes, somos escravos dos nossos pensamentos e dos nossos estados emocionais, de modo que a meditação gera tédio, preguiça e até mesmo ansiedade e desespero. Neste contexto, o mestre recorda o provérbio tibetano que enuncia que levar budismo para uma nova cultura é como “cultivar uma flor sobre uma rocha” (MÍPHAM, 2003, p.27): portanto, o treinamento meditativo, tal como a flor, necessita de condições adequadas para criar raízes e florescer.

Para Thich Nhat Hanh – monge vietnamita fundador do movimento *Budismo Engajado* –, a meditação caminhando se diferencia de nossas caminhadas rotineiras de deslocamento pois, em sua prática, cada passo é como uma reverência. Nos aterramos e, sem pressa, deixamos de lado ansiedades e preocupações, treinando o prazer de andar experienciando

---

21 Nas tradições *Mahayana* do budismo, são guerreiros *bodhisattvas* aqueles que “cultivam a compaixão e a sabedoria e têm a valentia de viver com o coração aberto” (MÍPHAM, 2003, p.32) adentrando o coração de Buda – *bodhichitta* – por meio da meditação, a partir da qual acessam o sentimento de compaixão para com os outros. Em *Shambhala*, o termo guerreiro é proveniente da palavra tibetana *pawa*, que significa a qualidade de quem é corajoso, daquele não tem medo de sair de sua zona de conforto.

o momento presente, sem nos preocupar em chegar a lugar algum. Ao longo da prática, compreendemos que “corpo e mente são dois aspectos da mesma realidade” (2000, passim), de modo que, para o mestre, apesar da estabilidade da meditação sentada, o movimento faz desta forma de meditação a mais interessante para a união psicofísica do sujeito dentre as posturas descritas por Buda: em pé, sentada, deitada ou caminhando.

Paz é todo passo.  
O sol vermelho e brilhante é meu coração.  
Toda flor sorri comigo.  
Como é verde e fresco tudo que cresce.  
Como é frio o vento que sopra.  
Paz é todo passo.  
Ele transforma em alegria o caminho interminável.  
(HANH, 2000, p.79).

No *Cankama Sutta* – aforismo sobre a meditação caminhando do tratado *Anguttara Nikaya* (29 A.C), parte integrante dos *Textos Canônicos Pāli* da tradição budista *Theravada*<sup>22</sup> –, andar com atenção e reverência traz cinco benefícios: capacidade de percorrer longas distâncias, ampliação do vigor, prevenção de doenças, boa digestão e concentração duradoura. Ajahn Nyanadhammo (2013), mestre *Theravada* da *Tradição Floresta*, interpreta o sutra *Cankama* destacando que a resistência era fundamental na época de Buda que, para transmitir seus ensinamentos, teve que atravessar países a pé. Ademais, o vigor trazido pelo movimento da prática sobrepuja a sonolência da meditação sentada, de modo que seus estímulos sensoriais e o comprometimento físico fomentam o foco no instante presente.

Desde a minha primeira experiência em *Shambhala* pude perceber que a prática de *Kinhin* me atraía mais do que a de *Zazen*. Naquele momento, sentia o acolhimento dos passos do grupo na sala de meditação, bem como os cheiros, texturas, sons e formas do ambiente: era como se meu corpo se inebriasse com a técnica, de modo que regressava para a meditação sentada irritada com a pressão da postura nos joelhos e sem vontade, o que foi se modificando com o tempo. Ainda influenciada pela vivência da *Caminhada Lenta* de Abramović, compreendi que a qualidade de presença desenvolvida na meditação caminhando seria de grande valia para o trabalho do ator/performer.

Vejo que estas práticas contribuíram para os procedimentos que propus aos estudantes no curso ministrado na universidade. Além disso, alguns dias antes de iniciar o treinamento com os estudantes, tive a oportunidade de participar da obra *Caminhada Silenciosa*, produzida

---

22 Após a morte do Buda Siddharta Gautama em 483 A.C, as diferenças na interpretação de seus ensinamentos deram origem a tradições diversas: a escola *Theravada* ou *Hinayana* (veículo estreito) é a mais antiga delas, datada de 330 A.C, considerada a “doutrina dos anciãos” e tem ênfase na disciplina meditativa do praticante e nos ensinamentos canônicos budistas, fundamentais para todas as visões, mas sem tolerar as revisões posteriores aos ensinamentos. As tradições *Mahayana* (grande veículo) e *Vajrayana* (veículo indestrutível) surgiram posteriormente – em 240 A.C e 700 D.C respectivamente – e têm como principal desígnio a compaixão amorosa voltada para a liberação do sofrimento de todos os seres. Entretanto, a escola *Vajrayana* – visão do budismo *Shambhala* e tibetano – emprega técnicas tântricas de controle de energia como meios hábeis (*upaya*) para a iluminação, bem como a orientação direta de um mestre/guru.



pela artista Vivian Caccuri, e que aconteceu em Manaus. A performance consiste em um trajeto de oito horas pela cidade residente, com um grupo de quinze pessoas em média, visitando lugares com “atividade acústica especial”<sup>23</sup>. O voto de silêncio permeia as atividades programadas que, no caso da Amazônia, contrastaram-se entre cidade e floresta: começamos pelo caótico centro velho da cidade, fomos até o porto, pegamos um barco e fizemos uma longa trilha pela mata, com direito a banho de rio e cachoeira. Ao final do dia, voltamos para a urbe e brindamos com um jantar coletivo o retorno ao mundo das palavras.

A vivência foi desafiadora. De início, o calor, o silêncio, o peso da mochila e os mosquitos me torturavam. Com o tempo, a exaustão física e o contato com a natureza tornaram o estado meditativo algo natural, como em um retiro, de modo que a fala e o conforto já não tinham tanta importância. Lembro-me que voltar a conversar foi bastante difícil, era como se observar fosse mais importante que dizer, e como se as palavras se desfizessem na respiração. Na prática, a meditação tornou-se uma atitude misturada com a vida, na qual ver, ouvir, contemplar e experienciar faziam parte da apreciação do mundo.

Percebo agora o desafio de trazer e propor esse universo para os estudantes da universidade. Como apresentar estas práticas estudadas e vivenciadas a jovens cujos cotidianos versam em torno de desejos e ritmos tão distintos desta proposta? Eles conseguiriam transbordar esta experiência para a prática cênica?

**AGOSTO DE 2015. AULA DE INTERPRETAÇÃO V.** Chego à universidade pronta para preparar o jardim e instaurar um ambiente de florescimento dos estudantes/artistas por meio do treinamento meditativo.

Desejo frustrado.

Logo no primeiro dia, um erro da secretaria na organização das salas nos deixou desabitados. Depois de rodar o prédio atrás de uma sala e lidar com a burocracia necessária para a solicitação do novo espaço, estávamos todos esgotados, dispersos e irritadiços. Este acaso levou-me – antes mesmo de apresentar o plano de disciplina e visando o aproveitamento do tempo que nos restava – a estabelecer um pacto de silêncio com o coletivo e propor uma prática de *Desaceleração* de quinze minutos com música e depois quinze minutos sem música. O exercício pareceu fluir apesar de notar dificuldades de concentração e equilíbrio no grupo: a trilha sonora de Arvo Pärt<sup>24</sup> acalmou os ânimos para podermos tentar a segunda parte sem música voltada para a meditação caminhando. Pedi para os atores buscarem apoio na respiração e na dinâmica do caminhar e que, quando tivessem dificuldades para centrar-se, contemplassem suas trajetórias como artistas e suas intenções para a última disciplina de atuação do curso. Após a primeira parte do treinamento, solicitei a criação de quadros vivos feitos com o corpo a partir das imagens

23 Afirmação retirada do endereço eletrônico <http://viviancaccuri.net/filter/silent-walk/Silent-Walk>

24 Compositor estônio, cujas músicas localizam-se em um estilo chamado “minimalismo sacro”. Suas obras foram as primeiras a serem trazidas para os ensaios devido à minha memória afetiva com o exercício *Desaceleração*: as melodias de Part eram muito utilizadas no ensaios da Companhia *Club Noir*.



que surgiram para o coletivo ao longo da prática meditativa. Por último fizemos uma roda, conversamos sobre o planejamento para o semestre e sobre as impressões que ficaram deste nosso primeiro encontro.

Tivemos a primeira aula prática com a desaceleração apresentada pela professora e foi unânime entre os alunos a receptividade. Foi um momento importante para redescobriremos nossa mente e nosso corpo no espaço e no tempo. Minha mente age muito rápido para tudo, tenho a imaginação fértil a todo instante, mas nessa aula não consegui pensar em nada, a mente não tinha cor ou forma. A música atravessou de certa forma minha mente que não pude pensar (...) Desacelerar agora para mim tem uma importância significativa, pois agora consigo perceber e enxergar meu corpo e dos meus colegas, ou seja, um corpo tenso que na maioria das vezes não percebemos e que acabamos acumulando toda a tensão em uma determinada parte, seja na ponta dos dedos, no rosto ou mesmo no andar (Diário de Bordo de NR\*, 25 ago.2015).



Observo que - nesta breve descrição que elaborei para esse capítulo -, o começo marcado pela desorganização em relação ao espaço externo foi fundamental para apresentar o treinamento de *Desaceleração* que realizo até os dias de hoje no projeto de extensão com estudantes, colegas professores do Curso de Teatro e artistas da comunidade no *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*. A partir das referências citadas acima - *Desaceleração*, *Caminhada Lenta*, *Meditação Caminhando* e *Caminhada Silenciosa* - e do desejo de aliar meditação e caminhar no treino com os estudantes, utilizei a prática para resolver um problema - a dispersão do coletivo -, deixando de lado a vivência yogue que havia planejado para o dia. Cecília Salles (2006) recorda que os nós das redes de criação se dão a partir de interações complexas entre as tendências do artista, seu ambiente e o acaso. Estes, juntos, fomentam procedimentos de experimentação e de testagem de ideias, que reorganizam o pensamento criativo de forma flexível.

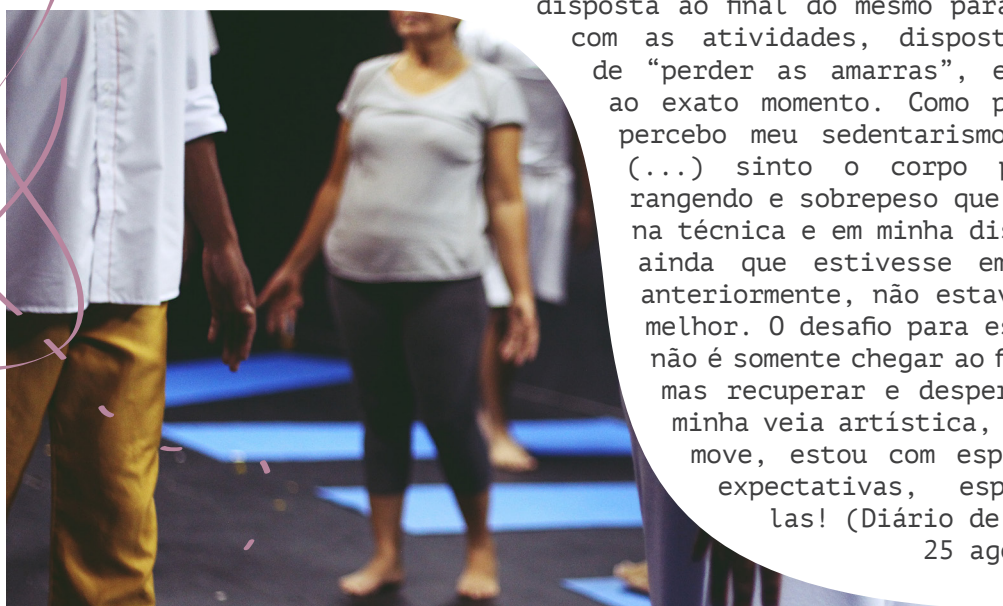
Portanto, cabe ressaltar que a investigação do exercício não deseja ater-se à simples aplicação das experiências vividas anteriormente, e sim estabelecer um olhar antropofágico como caminho para a pesquisa: deglutindo estas referências e transformando-as em linguagem artística a partir das dinâmicas do processo criativo do treinamento. Para tal,



a troca com os estudantes foi de grande valia para o percurso, pois a partir de seus relatos, questionamentos, dificuldades e acertos, pude estabelecer um estado de permanente reorganização do estudo, em um movimento dialógico entre dúvidas e certezas rumo ao desconhecido.

A simples introdução que fizemos creio que não só em mim, mas na maioria dos colegas, causou certa curiosidade, um estímulo para sabermos o que viria nas próximas etapas. Senti-me meditando e relaxada, sensações de formigamento e ao mesmo tempo relaxamento no corpo. A mente tornou-se leve, as preocupações por um instante se esvaíram ao realizarmos

o exercício de desaceleração e senti-me mais disposta ao final do mesmo para continuarmos com as atividades, disposta no sentido de “perder as amarras”, estar entregue ao exato momento. Como ponto negativo percebo meu sedentarismo atrapalhando (...) sinto o corpo pesado, ossos rangendo e sobrepeso que me atrapalham na técnica e em minha disposição, pois ainda que estivesse em um processo anteriormente, não estava dando o meu melhor. O desafio para essa disciplina não é somente chegar ao fim do semestre, mas recuperar e despertar novamente minha veia artística, saber o que me move, estou com esperança e boas expectativas, espero alcançá-las! (Diário de Bordo de OD\*, 25 ago.2015).



Uma das principais características tanto desta turma, quanto dos demais discentes do Curso de Teatro, é a conciliação entre estudo e trabalho. Logo, boa parte do grupo chegava aos nossos encontros vespertinos apressada e estressada - com o calor, o barulho, a demora do ônibus, etc. -, imersa nos dilemas do cotidiano e em seus padrões psicofísicos habituais. Desta maneira, a prática ocasional do primeiro dia tornou-se propícia para a dissolução deste estado de agitação, pois, em sua simplicidade, contrastava com o aprendizado das posturas do yoga, que de início parecem difíceis de assimilar e desafiadoras para um corpo cansado.

Fayga Ostrower (2014) preocupa-se com a constante alienação dos indivíduos e afirma que o afastamento de si mesmo separa o ser de seu potencial criativo. Para a artista, nos desintegramos a cada dia por conta do bombardeio de informações e deveres a que somos submetidos para sobreviver. Em meio à crescente aceleração do ritmo do viver, a maioria das pessoas não consegue perceber o mundo de modo significativo e, por consequência, não estabelece relações entre seus múltiplos elementos: ou seja, não ativa a própria sensibilidade e desaprende a criar.

Neste sentido, o fazer artístico tem como principal finalidade a intensificação da vida, “ampliando em nós a experiência de vitalidade” (OSTROWER, 2014, p.28). Para isso, devemos buscar condições de

existência que promovam nossas potencialidades em um processo de renovação espiritual e de conscientização interior. A noção espiritual levantada por Ostrower relaciona-se com a sustentação de um estado de tensão psíquica durante o processo criativo do artista, como uma capacidade de engajamento para manter um nível profundo de sensibilidade. Criar é, portanto, um desassossego, um caminho para a comunicação com o meio e com a nossa individualidade que amplia a consciência de si e do mundo, assim como a meditação.

Começo a entender como os estudos e experiências realizadas nestes três últimos anos podem ser uma possibilidade de chegar a este caminho para a criação. Veremos que a prática meditativa estimula o estabelecimento de suspensões na dispersão cotidiana e a observação de si, de modo que, pensada para o treinamento do artista da cena, pode gerar interações entre sujeito, linguagem, ambiente e memória. Por meio dela, o ator/performer entra em contato com sua inteligência associativa e se dá conta de seu poder imaginativo. Os procedimentos estimulam o processo artístico e sua poética, motivando a percepção de si, do corpo, do texto e das imagens que invadem o artista.

Nos encontros seguintes continuamos trabalhando a *Desaceleração* como ponto de partida do treinamento. Compreendo que, naquela época, utilizei procedimentos apreendidos das referências citadas acima: o próprio nome do exercício veio da minha experiência na Companhia *Club Noir*, bem como a primeira parte dele, realizada com música ao princípio dos ensaios; a segunda parte do exercício, realizada sem música e com a atenção na dinâmica da marcha partiu da *Caminhada Lenta*; o voto de silêncio do coletivo veio da *Caminhada Silenciosa* e das vivências de *Shambhala*; e, por fim, os apoios dos artistas durante a prática, como a observação da respiração e da marcha derivaram da *Meditação Caminhando*.

Recordo que, preocupada com uma possível monotonia das aulas e com o desejo inconsciente de entreter os estudantes, tentei por alguns encontros variar os caminhos, propondo coisas novas a cada dia e me distanciando do aprofundamento da prática. Com o tempo, entendi que, não só estava reproduzindo as dinâmicas da sociedade de consumo, pensando o treinamento como algo funcional e descartável, como estava ignorando o fato que se apresentava ao meu olhar:

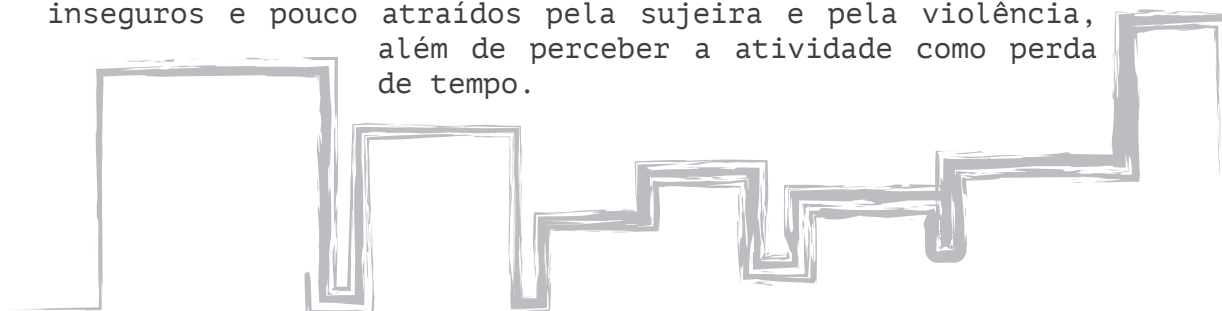
***Não tem jeito de não começar com a Desaceleração, eles chegam na aula muito dispersos. Estabelecer também jogo do silêncio: 20 minutos (exercício: 10 minutos com música, 10 minutos sem música)***

Nesta anotação em meu diário de tese, datada de primeiro de setembro de dois mil e quinze, reconheço que, naquela situação em que me encontrava, não era possível iniciar o treinamento de outra maneira. Este documento do processo criativo da tese ressalta a necessidade do coletivo de vivenciar o sentimento da beleza (DUARTE JÚNIOR, 2000, passim): o conceito relaciona-se com a percepção não pragmática do mundo e com a suspensão da visão rotineira da vida. Em contraposição à postura racionalista da civilização ocidental, a beleza não pode ser medida de forma objetiva, habitando a relação entre sujeito e objeto a partir da sensação do aqui e agora, antes mesmo da apreensão mediada pelos símbolos e pelos conceitos.



Amor, beleza, encantamento: quantas palavras proibidas em nosso rigoroso meio acadêmico, sempre cioso por definir seus objetos de estudo em termos de qualidades objetiváveis, isto é, mensuráveis – coisa que, definitivamente, não parece possível com estas três, dentre tantas outras aqui empregadas. Contudo, é preciso ousar; é preciso furar a crosta cientificista que vem tornando as reflexões acadêmicas impermeáveis à vida que realmente importa: aquela levada a efeito em nosso dia-a-dia, semelhante às dos cientistas e luminares de conhecimentos parciais – na verdade, a única vida que se tem, em que pese as abstrações conceituais com as quais se escrevem teorias, tratados e teses. A vida é exercida, antes de tudo, valendo-se desses saberes sensíveis e conhecimentos que o arrogante intelectual apressa-se logo em classificar como “não-científicos” ou próprios do “senso comum”, feito este não contivesse qualquer verdade ou validade prática (DUARTE JÚNIOR, 2000, p. 32-33).

Duarte Júnior, a partir da investigação de Gilberto Kujawski (1988), assegura que caminhar é um dos fundamentos da humanidade e que conecta-se diretamente com os nossas sensações e sentimentos. Porém, na organização das grandes cidades, o andar está reduzido à uma ação mecânica de transporte, sufocado entre a supervalorização dos carros e a busca do corpo perfeito nas esteiras das academias de ginástica. Não deambulamos mais descompromissados pelas ruas, nos sentimos inseguros e pouco atraídos pela sujeira e pela violência, além de perceber a atividade como perda de tempo.



Adriano Labbucci sublinha o fato de a caminhada ser um exercício de liberdade e autonomia. Sua premissa se apoia na capacidade subversiva da prática como possibilidade de “(r)e(s)xistência a motorização selvagem e desmedida” (LABBUCCI, 2013, *passim*) das formas contemporâneas globalizadas. Neste andamento, a experiência promove ações de insubordinação à cultura da velocidade e do consumo, distanciando-se das dinâmicas do mercado através da aceitação de sua lentidão intrínseca em comparação aos outros meios de transporte: não podemos andar com o objetivo de chegar rápido a algum lugar, é preciso contemplar e compreender o tempo das coisas do mundo, despertando os sentidos para o ambiente e para nossos estados de espírito, pois são eles que vão ditar o ritmo da marcha.

Não conseguimos caminhar carregando coisas em excesso, portanto a humildade é a qualidade intrínseca desta vivência. Através dela faz-se imperativa a escolha entre ter e ser/agir, de modo que o caminhante precisa abandonar posses e apetrechos para poder seguir seu percurso. O autor afirma que a raiz etimológica da palavra humildade vem de *humilitas*

(lt.), termo que relaciona-se abertamente com húmus, com a terra. Na tradição cristã, é o contato dos pés no chão – literal e metafórico – que nos torna humildes no reconhecimento de nossas limitações e nos auxilia no encontro com o deus e com a sua real natureza, o barro de que somos constituídos. Não é de se estranhar que o símbolo da soberba nesta tradição seja justamente um animal sem pernas, a cobra que se arrasta traiçoeira e orgulhosa desafiando os mandamentos desta divindade: “*humilitas* é a condição imprescindível para caminhar com Deus” (LABBUCCI, 2013, p.58).

O autor recorda ainda do ensinamento budista de Sogyal Rinpoche, autor do *Livro Tibetano do Viver e do Morrer*, sobre o desapego e o despreendimento como práticas de vida que se dão a partir da compreensão da impermanência dos fenômenos. Nesta tradição, precisamos da meditação para nos desfazer do excesso de peso – material, emocional e mental – e estar presentes no aqui e agora. O desprendimento é como uma passagem para o vazio, uma abertura para estar no mundo com atenção e encanto. Porém, na dinâmica das grandes cidades, vivemos amedrontados e nos encerramos em condomínios fechados e *shopping centers*, de modo que a busca por segurança triunfa sobre a liberdade. Logo, também devido a desigualdades sociais diversas, a ação de flunar sem rumo pelo espaço da urbe transforma-se em estranheza, em uma atividade de “vagabundos” e de pessoas mal intencionadas.

Rebecca Solnit (2016) corrobora com o pensamento do pesquisador italiano ao manifestar que a cultura do medo e a gentrificação fundaram um estilo arquitetônico hostil e violento – com muros, grades, cercas elétricas e espetos antimendigos nas calçadas – que desumaniza os sujeitos. Ao mesmo tempo, os espaços públicos ou se privatizam ou se abandonam e, para quem não tem acesso a estes paraísos artificiais de privilégio, não existem muitas possibilidades de engajamento com a prática do caminhar. Quando a apropriação destes espaços não acontece, as pessoas perdem também um pouco do conhecimento do próprio corpo, esquecendo-se de suas capacidades motoras imersos em uma lógica de produtividade na qual andar aberto para a apreciação torna-se desperdício de tempo.

A autora afirma que estes acontecimentos incitam a opressão do corpo vivo em atividade. Distante de utilitarismos, o ato de caminhar livremente é fonte de conhecimento e observação de si e do mundo: serena as angústias psicofísicas e desencadeia o filosofar, em coletivo associa-se aos ritos e aos movimentos sociais de resistência, subverte a separação entre corpo e mente cartesiana e, finalmente, passa a ser entendido como arte a partir dos experimentos performativos da década de sessenta do século passado, ativando experiências da beleza em artistas e fruidores. O aqui e agora da marcha excita nossos sentidos por meio da ativação de signos não verbais constantes, como cores, cheiros, imagens e texturas. Nosso corpo movimenta-se encarnando e congregando saberes, revelando o “parentesco

consanguíneo do saber com o sabor: saber implica em saborear elementos do mundo e incorporá-los a nós (ou seja, trazê-los ao corpo, para que dele passem a fazer parte)” (DUARTE JÚNIOR, 2000, p. 133).

Neste contexto, a cada experimento com o grupo de estudantes, ficava mais claro que a *Desaceleração*, além de conectar o ator consigo mesmo, aquecer o corpo e fomentar uma atmosfera propícia para a prática artística, também estimulava os sentidos e a criação, tornando-se parte dela. Para aprofundar o exercício, passei a propor mudanças na iluminação da sala com velas e abajures, produzindo diferentes ambientes no espaço de prática: provocando o olfato do coletivo com incensos, tocando o corpo dos artistas – com a devida autorização – ajustando posturas e aliviando tensões desnecessárias, sugerindo a visão periférica e a conexão entre ser e espaço, e buscando sonoridades diversas para a primeira parte do treinamento – cantos gregorianos, experimentos eletroacústicos, músicas de câmara, mantras hindus, toques de cítara e de tigelas tibetanas. Percebi que todos estes elementos transformavam-se em portas de entrada para o movimento, incitando *punctums* durante a vivência: pontos musculares e Renato impulsos ativadores do artista.

Ferracini (2012) empresta o termo de Roland Barthes (2006) para pensar as zonas de intensidade do trabalho do artista da cena, nas quais este consegue escapar de seus clichês expressivos e desautomatizar-se. No contexto da imagem fotográfica, Barthes define o termo *punctum* como um “ponto de aguçamento dos sentidos”, que atravessa o fruidor no contato com a obra de arte e que, por meio de sua força de expansão, o transporta de seu estado rotineiro. No trabalho do ator, o *punctum* encontra sua morada no detalhe e relaciona-se com uma picada que fere e ativa pontos sensíveis do artista

No treinamento e, por consequência, sua meditativo – mais precisamente subjetividade. na segunda parte do exercício de *Desaceleração*, sem música – observo que a ação de caminhar traz consigo um estado de dilatação psicofísica para o ator. Ferracini (2012, p.188) nomeia esta condição de “estado de trabalho”, que se atrela a ativação de *punctums de primeira camada*, que ocorrem antes da codificação de matrizes corporais em partituras físicas. Esta proposta também favorece a dinâmica buscada a cada ensaio, pois vamos ressaltando estes pontos em sua complexidade, de modo que as qualidades pré-expressivas<sup>25</sup> e as zonas de jogo do artista são ativadas com maior facilidade.

---

25 Como observei em trabalho anterior (POTY, 2015, passim), para Eugenio Barba, na formulação da antropologia teatral, a hipótese do comportamento pré-expressivo do artista da cena é fundamental. Esta se baseia nas noções de memória física e ancestral, provenientes de níveis biológicos e transculturais de organização performativa. A pré-expressividade evoca princípios que retornam nas mais diversas técnicas cênicas e tradições coletivas, de tempos e culturas distintas, anteriores ao espetáculo.



Assim, o que chamamos de “estado” é um *punctum*, ou *punctuns*, ativados, tendo seu lado expansivo controlado, contraído. É justamente esse controle que coloca o corpo em um estado de ação na inação, inação esta aparente, pois o esforço em controlar e manter o *punctum* sem seu caráter expansivo faz com que tenhamos toda uma relação não cotidiana com nossa musculatura, o que dá a sensação interna, para o ator, de uma “dilatação corpórea” e para o espectador, de fora, de uma “presença não natural” do ator. Criamos um estado em intenção que prepara o corpo cotidiano para o mergulho em uma zona intensiva (FERRACINI, 2012, p. 183).

Esta zona de intensidade do ator/performer se assemelha com a noção de presença autêntica cunhada por Chögyam Trungpa (2013). O mestre recorda que o termo é derivado da palavra tibetana *wangthang*, que significa “campo de poder”. Neste sentido, através da meditação o praticante pode irradiar uma qualidade de expansão psicofísica no espaço, assim como o artista por meio do treinamento pois, muitas vezes, em cena esta potência aparece como um vislumbre e, para saber como sustentá-la, é necessária constância e disciplina.

No contexto desta investigação, o processo de desaceleração trabalha a dissolução de expectativas e temores do performer para que, por meio da repetição da ação e do desenvolvimento da *atenção plena*, este acesse o estado de trabalho mencionado por Ferracini. No budismo, esta capacidade de concentração derivada da meditação é chamada *shámatha* e se manifesta na estabilidade psicofísica no instante presente, serenando o movimento dos pensamentos e emoções. Trungpa (2013) afirma que a meditação *shámatha* se relaciona à abertura e percepção do corpo mente isenta de conceitos, que ocorre de forma simples e direta, como se a consciência se expandisse.

Exercitamos a serenidade da mente discursiva a partir da precisão da técnica: concentrando-nos no fluxo respiratório, no toque da sola dos pés no chão e na postura, nos distanciando do ego e de seus múltiplos filtros que embaraçam nossa percepção direta dos fenômenos. Portanto, a *atenção plena* é o estado de permanência da tranquilidade da consciência, desvinculada da necessidade da construção social de uma identidade imutável. Daniel Plá (2012), professor e pesquisador das práticas meditativas no contexto das artes da cena, declara que o desenvolvimento desta prática de foco nos coloca como testemunha alerta dos eventos que ocorrem em nós mesmos e ao nosso redor. Entretanto, não nos deixamos comprometer por eles, não nos perdemos em meio aos estímulos de pensamentos, emoções e memórias pois estes são como suportes para o exercício da concentração do ator, que acessa a realidade a partir do surgimento da experiência da organicidade em seu treinamento.



Em *shámatha*, conseguimos detectar os momentos do exercício nos quais adentramos nossa zona de conforto ou divagamos em nossa mente discursiva. Quando isto ocorre, repousamos a atenção na respiração e no caminhar e voltamos a praticar. No aprendizado frequente com os estudantes, pude estender a experiência de prontidão da *Desaceleração* para a expressão das sensações psicofísicas do coletivo durante o treino, foi então que nasceu a *Dança Meditativa*.

*As borboletas estão voando,*

*a dança louca das borboletas...*

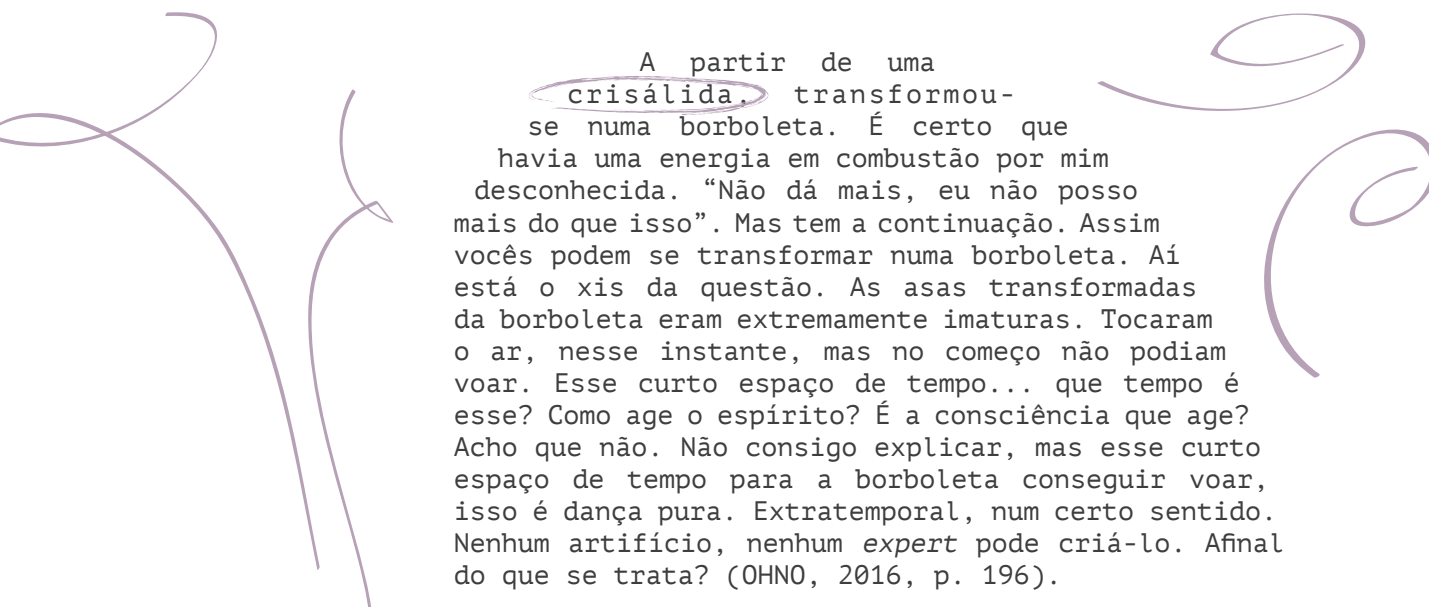
*Zé Ramalho*

**DEZOITO DE SETEMBRO DE 2015.** Anotações em diário de campo. Mais um dia de treinamento pessoal e organização dos exercícios de yoga para as aulas na salinha do meu apartamento. A cada vez o mesmo sufoco: limpar o chão, colocar a mesa e as cadeiras na varanda, arrastar o sofá, trancar os gatos no quarto e o companheiro no escritório, desligar o celular e o interfone, fechar as janelas por conta do barulho, separar tapete, toalha, blocos e cintos, pegar o diário e canetas, acender uma vela, sentar na posição de lótus, respirar e começar. Naquele dia, resolvi quebrar a sequência semanal e praticar a *Desaceleração*. Já fazia algum tempo que não realizava este treinamento, pois geralmente precisava observar os estudantes nas aulas e, em casa, me desanimava devido ao espaço pequeno e cheio de estímulos.

De início, notei em mim as mesmas dificuldades que reparava no coletivo de estudantes, como o estabelecimento de uma forma de andar, os problemas de equilíbrio, o esquecimento da respiração e o excesso de pensamentos – a maioria sobre esta tese, pois me sentia inspirada com ideias e, por isso, precisava refazer os passos até então percorridos. Aos poucos, com o passar da prática, me senti em paz e este estado de tranquilidade favoreceu a vontade de dançar.

Sem me dar conta, coloquei para tocar a trilha sonora do filme *Elena*, o qual havia assistido novamente por aqueles dias e já havia inspirado outros processos criativos. As sonoridades da obra de Maggie Clifford e Fil Pinheiro trazem consigo atmosferas oníricas e suaves que, caracterizadas pela repetição de frases musicais e melodias, estimulam a prática meditativa.

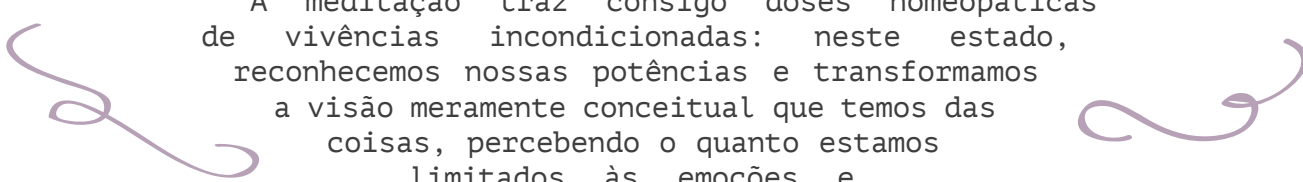
A *Desaceleração* e os estímulos afetivos da música reverberaram em movimentos sutis e lentos, de modo que me sentia em um processo não estático de meditação. Uma fagulha interna de vez em quando me lembrava da abertura do corpo pelo espaço, do uso dos planos – alto, médio e baixo –, da necessidade de fluidez e vigor em alguns momentos e, principalmente, do desejo de persistência para não desistir. Dancei por mais ou menos uma hora e ao parar anotei as imagens que surgiram durante o exercício, pensando na importância do empenho físico ativo para as descobertas criativas do artista. Como parte integrante do estado de presença em que me encontrava, relembrei das palavras do dançarino Kazuo Ohno.



A partir de uma crisálida, transformou-se numa borboleta. É certo que havia uma energia em combustão por mim desconhecida. “Não dá mais, eu não posso mais do que isso”. Mas tem a continuação. Assim vocês podem se transformar numa borboleta. Aí está o xis da questão. As asas transformadas da borboleta eram extremamente imaturas. Tocaram o ar, nesse instante, mas no começo não podiam voar. Esse curto espaço de tempo... que tempo é esse? Como age o espírito? É a consciência que age? Acho que não. Não consigo explicar, mas esse curto espaço de tempo para a borboleta conseguir voar, isso é dança pura. Extratemporal, num certo sentido. Nenhum artifício, nenhum expert pode criá-lo. Afinal do que se trata? (OHNO, 2016, p. 196).

O aforismo de Kazuo Ohno é como um mergulho nos microcosmos da criação artística, nos quais as experiências psicofísicas de organicidade pelas quais passamos em sala de ensaio são difíceis de serem colocadas em palavras. Neste sentido, para o artista, “o corpo é a instância de conexão entre o micro e o macrocosmo, e a dança, conseqüentemente, seria o movimento de fagocitose recíproca entre a alma e o universo” (PERETTA in OHNO, 2016, p. 249). As imagens da borboleta e da crisálida evocadas pelo dançarino relacionam-se com o símbolo do casulo utilizado por Chögyam Trungpa Rinpoche para representar o processo de libertação de nossos medos e padrões habituais a partir da meditação.

Esta redoma é formada por nossos condicionamentos pessoais e culturais, criando uma barreira em nossas vivências cotidianas e impedindo o contato direto com o mundo. Para Trungpa (2013, passim), a necessidade que faz o casulo é o medo e o desejo de proteção do ego. Tememos perder o controle e ser desafiados em certas experiências. Temos medo da morte, medo de nos afastar da noção construída de quem somos, medo de que os outros possam nos trazer problemas, entre tantos outros temores. Romper a crisálida requer coragem e confiança na prática meditativa pois, na visão de *Shambhala*, é neste momento que começa o nascimento do guerreiro, quando o sujeito se dispõe a experienciar os fenômenos da vida, inclusive o medo, permitindo-se ser vulnerável. Não seria este estado de vulnerabilidade e medo do desconhecido algo inerente ao processo de criação?



A meditação traz consigo doses homeopáticas de vivências incondicionadas: neste estado, reconhecemos nossas potências e transformamos a visão meramente conceitual que temos das coisas, percebendo o quanto estamos limitados às emoções e

*Dança meditativa*



aos pensamentos no nosso dia-a-dia e em nossa zona de conforto. Na *Dança Meditativa* sentimos corpo e mente conectados de modo que podemos compreender as qualidades energéticas da nossa relação com o cosmos, treinando a abertura para encantamentos tanto na arte, como na vida.

Quando corpo e mente estão adequadamente sincronizados, nossas percepções são nítidas e sentimo-nos livres da dúvida, livres dos tremores, das vacilações e da miopia que caracterizam a ansiedade e que tornam o nosso comportamento inteiramente impreciso (...) Sincronizar a mente e o corpo é olhar e ver diretamente, para além da linguagem. Não por falta de respeito pela linguagem, mas porque nosso diálogo interno tende a se tornar tagarelice subconsciente. Quando sentimos que podemos relaxar e perceber o mundo diretamente, nossa visão pode expandir-se. Podemos ver no ato, pois estamos plenamente acordados. Nossos olhos começam a se abrir, tornam-se cada vez mais arregalados e podemos então ver o quanto o mundo é colorido, fresco e preciso; cada ângulo possui uma fantástica nitidez (TRUNGPA, 2013, p. 55-57).

Quando nos damos conta que estamos presos no casulo “queremos nos esticar, dançar, andar e até pular” (TRUNGPA, 2013, p. 64). Corpo e mente sincronizam-se no aqui e agora, no instante presente. Percebemos a beleza de ter um corpo e sentir seu sabor e intensidade, e que os pensamentos são transparentes, nós que os colorimos imersos em fantasias e padrões: podemos observar o seu fluxo, mas não podemos nos apegar a eles como verdades absolutas. Contemplamos o *sentimento da beleza* em todas as coisas.

Encorajada pela vivência e reflexão a respeito dos procedimentos da *Desaceleração* na pequena sala do meu apartamento, alguns dias depois trouxe a experiência do exercício para o treinamento com os estudantes. Substituí a prática de quadros vivos após a *Desaceleração* pela *Dança Meditativa*: ao parar de caminhar, estimulava o grupo a dançar e expressar as sensações da prática, percebendo o que o corpo estava pedindo no momento. Aos poucos, acrescentava a possibilidade do coletivo realizar matrizes e repetições de movimento, instigadas por pulsões de expressividade todavia não codificadas pela mente discursiva.

Neste sentido a dança é como uma viagem, pois abre rupturas na percepção cotidiana do tempo, trazendo consigo movimentos de transformação na paisagem/gente e seus afetos, além da dissolução de territórios obsoletos. Na vivência com o coletivo, pude observar que o exercício trazia impulsos criativos escondidos por detrás das máscaras sociais do artista. Descobri que, no contexto da meditação e no contexto desta pesquisa, primeiro é preciso dar vazão às imagens arquetípicas que invadem o ator para depois elaborar partituras físicas.

No ritual sagrado deste treinamento, percebo que é mais importante encarnar os símbolos do que tentar codificá-los semioticamente a cada instante. A *Dança Meditativa* é como um



veículo<sup>26</sup> da investigação de si e do inconsciente coletivo, de modo que o grupo deve deixar-se habitar pelas forças da natureza – vitais e instintivas – escapando da hierarquia do ego.



Quando se trabalha com temas aparentemente abstratos, como as práticas meditativas e as terapêuticas artísticas da existência, é fácil perder-se na sedução aérea do imaginário, fugir da matéria. Neste sentido, a vivência criativa dos encontros com os estudantes me levou à associar o treinamento com as investigações de Gaston Bachelard (1993) acerca da imaginação material. Segundo o autor, a imaginação está permeada de elementos evocadores de forças da natureza: assim podemos estabelecer, no âmbito da criatividade, uma “lei dos quatro elementos” para analisar os processos artísticos conforme suas associações com o fogo, o ar, a terra ou a água. Estes elementais apoiam-se em mitologias diversas de ação consciente e inconsciente sobre os sujeitos, relacionados às vivências mnemônicas e culturais destes.

26 Referência à *Arte como Veículo*, termo cunhado por Peter Brook para nomear a última etapa de trabalho de Jerzy Grotowski, baseada no despertar de uma arte de viver por meio da prática cênica. Nesta etapa da pesquisa do artista, o ator/performer encontra-se desobrigado de suas preocupações com o espectador, verticalizando os aspectos rituais e sagrados do treinamento, como observamos em trabalho anterior (POTY, 2015, passim).

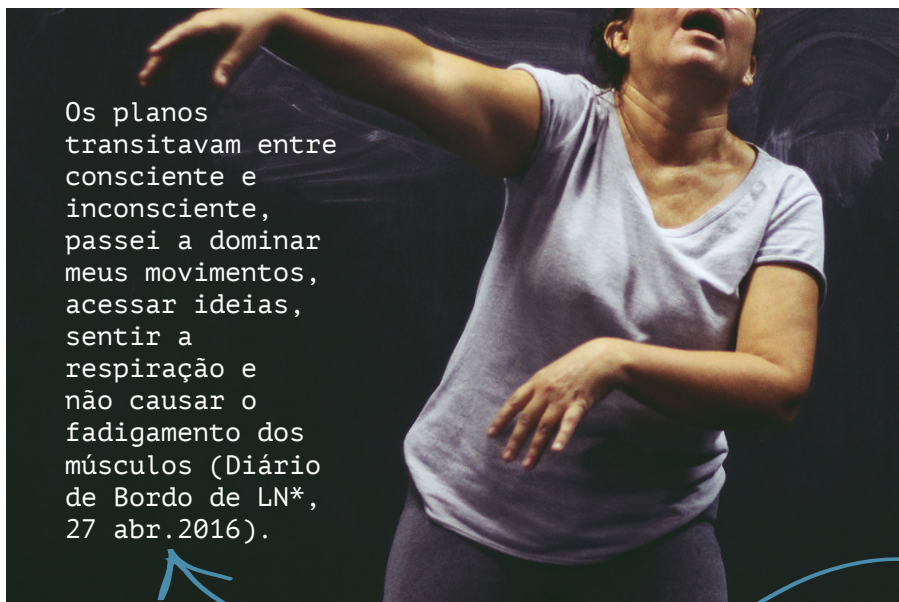
Pude perceber que as matérias são antes concretas que imaginárias, e que o artista, de certa forma, é um alquimista. Interventor e escritor ativo de sua matéria corpo, o ator manipula-a como argila, inicialmente por meio da abertura para as imagens que ocorrem durante a dança e depois pela transformação destas em metáforas de trabalho que estimulam à criação de sequências de movimento. Deste modo, nas rodas de conversa após os ensaios, descobria que os estudantes muitas vezes se sentiam dançando como gotas d'água, como cascatas, rios, barcos em mar revolto; ou mesmo flutuando com o vento, como balão, como pássaros ou astronautas na lua; todavia podiam perceber-se duros como pedras, desfazendo-se como pó, quebrando como folhas secas, descascando a pele como uma cobra; ou, ainda, podiam experimentar o corpo queimando, purificando-se, ardendo em brasa.

Neste contexto, dançar atua como lembrança arquetípica de nossas potências poéticas, como trampolim ritual de transporte: *metaphorae*, que em sua raiz etimológica grega significa ir de um ponto a outro sem sair do lugar. A corporeidade ancestral nos aproxima do rito e nos descoloniza por meio do espaço de ação da matéria sobre a vida. Após o exercício, no momento de organização e sistematização de partituras físicas, os estudantes/atores se perguntam: quais as dinâmicas musculares e os *punctums* que foram evocados durante o baile da *Dança Meditativa*? Quais as variações de cada um deles? Àquele movimento era maremoto ou orvalho? Sinto-me como fagulha ou incêndio? E os matizes de cinza entre estas dicotomias, como se dão na organização da cena?

O corpo se expressa sabemos disso, mas essa forma microscópica que mergulha no meu próprio "eu" é uma viagem fantástica. Pensando em graus Celsius que mensuram temperaturas altas e baixas do ambiente, assim pensei esse treino. A introspecção seria medida numa escala abaixo de zero, isso é apenas uma analogia. Esse aforismo tem como referência o exercício que me fez entender que também há muitas coisas internamente em mim até então desconhecidas e não dominadas. As práticas desenvolvidas, as descobertas do corpo e os grunhidos que partiam de mim após os comandos são muito pessoais (...). É necessário alfabetizar o corpo mente para que se desenvolva o universo interior. O que posso pensar agora é em um grande

rio muito caudaloso, que era até então, incógnito. Houve uma hora que me vi num redemoinho e iria adentrar em um lugar desconhecido, mas de alguma forma recuei, senti algum tipo de interferência e voltei para o plano mais confortável, acho que me assustei, e o medo não me deixou embrenhar, não sei explicar, precisaria de mais leitura para pensar e escrever sobre o assunto.

Os planos transitavam entre consciente e inconsciente, passei a dominar meus movimentos, acessar ideias, sentir a respiração e não causar o fadigamento dos músculos (Diário de Bordo de LN\*, 27 abr.2016).



Bachelard (1993) ressalta a noção do ser como *homo faber* que, em seu trabalho com a matéria constrói, modela e transforma as coisas do mundo. Em paralelo, Ostrower (2014) recorda a importância do contato com a matéria na prática artística pois, por meio de suas delimitações e especificidades, podemos tanto reconhecer um caminho de pesquisa, quanto conduzir a criação para novas direções, distintas do plano elaborado inicialmente. O artista da cena que conhece bem a materialidade do próprio fazer - o corpo - reestrutura-se em conjunto com a obra, reconhecendo seus valores éticos e culturais, ressignificando-os a partir de transferências simbólicas no percurso de experimentação e construção de uma linguagem.

A matéria norteia a ação criativa e, ao moldá-la, o ser “deixa a sua marca, simboliza e indaga, movido pela sua pergunta ulterior, que é pelo sentido do viver” (OSTROWER, 2014, p. 53). A *Dança Meditativa* é parte deste processo, pois a partir da ampliação do contato do artista com sua intuição e com a compenetração não verbal na *Desaceleração*, sua coreografia do instante o leva a acessar um estado psicofísico de contemplação de si e do espaço. A prática se relaciona com a noção de *dharma art* - elaborada por Chögyam Trunpa (2008) para especificar a atitude de sinceridade do sujeito durante o aqui e agora de seu processo criativo, encarnada e distante de exibicionismos.

No budismo, o conceito de *Dharma* faz referência aos ensinamentos de Buda sobre os princípios desta tradição. Porém, como Stcherbatski (2000) recorda, Buda compreende estes preceitos como “processos contínuos, impessoais e infinitos”, que nos aproximam da realidade e de suas manifestações. O significado comum do termo simboliza o que está conforme a justiça, a verdade e a virtude. Ao mesmo tempo, para Trunpa, *dharma art* se relaciona com os processos criativos que ocorrem a partir do estado meditativo do artista, mas que não necessariamente fazem parte das doutrinas budistas: trata-se uma arte espiritual sem dogmas, na qual o sujeito exercita a clareza do corpo mente e o esvaziamento do ego para acessar o estado de trabalho necessário para a elaboração de sua obra.

A dificuldade reside em que, se nos tornarmos demasiado conscientes de nós mesmos ao criar uma obra de arte, ela deixará de ser obra de arte. Quando grandes artistas se acham totalmente absortos no trabalho, produzem obras-primas, não porque têm consciência dos seus mestres, mas porque ficam inteiramente absortos no trabalho. Não contestam, limitam-se a executá-lo. Produzem a coisa certa acidentalmente (TRUNGPA, 1993, p. 219-220).

O artista que dialoga com tradições espirituais contemplativas, além de treinar o cultivo do estado concentração e atenção - *shāmatha* - para o desenvolvimento de suas obras, precisa se relacionar com o ambiente que o circunda e se expressar nele. Através da prática de *consciência panorâmica* - *vīpashyana* - ficamos mais sensíveis e vulneráveis para criação por meio do despertar dos cinco sentidos. Como ferida aberta, tudo no mundo nos lembra que devemos estar presentes e a percepção da experiência direta dos fenômenos afeta nossos procedimentos artísticos: cada coisa que vivenciamos desperta curiosidade, as cores do cotidiano parecem frescas e novas como se as tivéssemos vendo pela primeira vez.

Na técnica *vīpashyana*, sentimos a expansão do nosso corpo mente para



o espaço: aguçamos as percepções sensoriais da consciência, nos dando conta dos detalhes ao nosso redor como não separados de nós. Refinamos a sensibilidade para estarmos mais receptivos aos estímulos de nossas experiências e às epifanias da prática meditativa. Trungpa recorda que este estado de espírito – em confluência com o estudo – pode produzir uma obra prima, porém precisamos organizar a vida visando gerar beleza, preparando o jardim e “limpando a casa”<sup>27</sup>. Através da disciplina – cozinhar e comer bem, limpar o espaço de trabalho, usar roupas adequadas, etc. – e do compromisso com a prática, passamos a compreender as doses de energia necessárias para vivenciarmos o processo criativo da melhor maneira possível e a apreciar as coisas que nos rodeiam. Habitamos a dignidade de nossas ações.

Observo que, em um primeiro momento, a *Desaceleração* relaciona-se com a noção de *shámatha*, trazendo para o artista da cena a necessidade do desenvolvimento da precisão vigilante de suas ações e pensamentos para que o corpo mente atinja estabilidade e possa repousar no agora. De início, para cessar as distrações, as fantasias e o discurso interno do ator/performer, o treinamento requer o afastamento do cotidiano para “recolher a luz dispersa e focá-la em direção a nós mesmos” (MIPHAM, 2003, p. 74). A regularidade da prática traz brilho e clareza para o sujeito, conectando-o com a realidade através da contemplação da existência e da dissolução do ego.

A partir deste “estado de trabalho” relaxamos na técnica para apreciar o nosso redor em *vípashyana*: na *consciência panorâmica* desenvolvemos um campo de forças psicofísico e, a partir dele, experienciamos o cosmos como mágica, imersos em um mar de sinestésias durante a *Dança Meditativa*. Nos movemos livremente pelo espaço, presentes em nossa própria carne e sentindo os batimentos cardíacos, o suor escorrendo nas costas, os sons da sala de ensaio, os cheiros e o gosto na boca, as cores, o toque dos pés no chão e as pessoas ao nosso redor. Dançar é como um conhecimento intrínseco, como uma sabedoria latente que nos aproxima da vivência imediata dos fenômenos, como um *insight*. Para Trungpa, é este comportamento inspirado que define um artista, e nele arte e vida se misturam.

Há uma diferença entre uma abordagem *mindfulness* (Skt. *shamatha*) da arte e uma abordagem *awareness* (Skt. *vípashyana*) da arte. No caso da *atenção plena*, há uma sensação de dever e restrição; demandamos a nós mesmos o desenvolvimento de uma atenção minuciosa e precisa. Embora a tensão de estar atento possa ser muito leve – estamos apenas tocando a ponta do processo

---

<sup>27</sup> Como vimos anteriormente, *Limpar a casa* é o nome de uma oficina de criada por Marina Abramović para o treinamento de artistas para performances de longa duração. A vivência se assemelha a um retiro espiritual, pois é realizada na natureza e propõe exercícios de concentração e resistência psicofísica, além de jejuns prolongados e votos de silêncio.

de respiração e existe uma sensação de libertação na ação – no entanto, ainda é uma demanda que colocamos em nós mesmos. No caso da experiência de *consciência panorâmica*, o que existe é simplesmente a apreciação. Nada está nos incomodando ou exigindo nada de nós. Em vez disso, por meio da prática de *vipashyana* simplesmente nos sintonizamos com o mundo fenomênico, tanto interiormente como externamente (TRUNGPA, 2008, p.25).

Plá (2012) recorda que, na visão budista, apesar das práticas de *shámatha* e *vipashyana* terem diferentes aspectos, elas não são independentes uma da outra, mas técnicas meditativas complementares. Assim são a *Desaceleração* e a *Dança Meditativa* no treinamento aqui proposto: dialogam entre si para estimular tanto a disciplina, quanto a liberdade do ator/performer em seu processo criativo.

Podemos relacionar a *Dança Meditativa* com fase da Estruturação do *Self* da artista brasileira Lygia Clark. A afirmação da vida como potência criadora é fundamental para Clark, que constrói *objetos relacionais* que interagem com o fruidor em sessões terapêuticas nas quais este, desterritorializado, “vomita sua fantasmática” por meio da experiência afetiva do corpo. Sua obra é terapêutica no sentido estético, e visa à emancipação do imaginário através do rompimento dos processos de automatização gerados pela sociedade de consumo.

Ah! Esse dia foi bem especial, “egoísticamente” falando. Eu estou passando por turbulências gigantes na minha vida e quando cheguei para a aula estava ausente de energias saudáveis para o momento. Cheguei a pedir à Prof.<sup>a</sup> Vanja para não participar, apenas assistir, mas ela pediu que eu tentasse pelo menos o primeiro momento e assim o fiz. Foi bonito poder dar um pouco a vazão necessária para estar/ser/viver o momento. Não é muito fácil descrever em palavras, mas a (boa) sensação de ter a liberdade do tempo e do espaço para que você exista naquele momento foi o caminho que mais





iluminou minha mente na aula. Naturalmente isso deve ter provocado outras possibilidades e sensações nos colegas que compartilhavam o mesmo tempo e espaço, mas aquele momento me trazia uma sensação de que eu estava produzindo discursos que se espalhavam na sala, não necessariamente eu conseguia (ou queria) ouvir os dos demais, pois girava sem parar. Como disse anteriormente foi egoísta em algum nível, mas foi importante para o meu processo pessoal, o que acredito também fazer parte de um processo maior. Saí mais leve e com mais força pra continuar a vida do lado de fora da sala (Diário de Bordo Semestral de ST\*, 27 abr. 2016).

Relembrando Clarice<sup>28</sup>, perder-se significa abrir-se para espaços potenciais, para o desconhecido. No treinamento, a potência da meditação caminhando e do movimento expressivo trouxe impulsos de beleza escondidos por detrás das angústias de ST\*. Ao longo dos exercícios, repousamos em um estado de espírito desperto, que traz luminosidade para nossos percursos artísticos e de vida, de modo que “a obra de arte é criada por uma sacralidade básica, independente da fé religiosa particular do artista ou de sua verdade” (TRUNGPA, 2008, p.129).

Deste modo, praticar *dharma art* fundamenta-se na manipulação de energias sutis e na convicção criativa a partir delas. Irini Rockwell (2002), que foi por dez anos professora de dança e arte terapia da *Naropa University*<sup>29</sup>, define energia como “a vitalidade básica da nossa existência”: são potências inatas e da natureza que ocorrem na experiência e que se manifestam através de distintas qualidades, texturas, imagens, cheiros, cores, etc. Estas energias juntas, como um prisma, formam uma mandala que nos convida a dançar em liberdade, sem as máscaras e filtros que na vida cotidiana nos impedem de expressar a plenitude de ser.

“Viver na mandala significa abandonar o ponto de referência do eu. É viver no momento, ser capaz de se manifestar sem referência ao ego”

(ROCKWELL, 2002, p. 187). Acessar esta qualidade de presença não é algo que pode ser ensinado como uma equação matemática, porém podemos preparar um ambiente propício para sua descoberta. Neste espaço de abertura, ser artista não é uma característica egóica, um rótulo que vendemos para a sociedade, mas a expressão psicofísica da beleza intrínseca da vida que transcende noções dicotômicas de bom ou ruim. A partir desta prática ativamos *prajna*, a inteligência natural do corpo mente que articula-se com o conhecimento não conceitual, de discernimento intuitivo. Um estado de espírito no qual a inspiração acontece espontaneamente, sem estratégias.



28 Ver primeiro capítulo.

29 Universidade de inspiração budista fundada em 1974 por Chögyam Trungpa Rinpoche, localizada na cidade de Boulder, Colorado/EUA.

Trungpa (1995) observa que, na cultura tibetana, conhecer é um ato, e não o saber em si. Por um lado, nesta ação a vivência é direta e ocorre sem filtros do ego e, por outro, somente podemos acessá-la por meio de *upaya*, o caminho favorável para este ato ser colocado em prática. Para podermos nos soltar neste estado transcendente, no qual nos conectamos com as percepções sensoriais, precisamos de meios hábeis de treinamento, pois meditar é também uma capacidade que demanda exercício e disposição - a partir dela, começamos a escavar fissuras em nossos limites.

A inspiração genuína não é particularmente dramática. É muito comum. Ela vem de se estabelecer em seu ambiente e aceitar situações como naturais. Fora isso você começa a perceber que você pode dançar com estes elementos. Assim, a inspiração vem da aceitação e não de ter um *flash* súbito surgindo em sua mente. Inspiração natural é simplesmente ter algo em algum lugar que você pode se relacionar, por isso traz uma sensação de estabilidade e solidez. A inspiração tem duas partes: abertura e visão clara, ou em sânscrito, *shunyata* e *prajna*. Ambas são baseadas na noção de mente original, tradicionalmente conhecida como Mente de Buda, que se estabelece como uma página em branco, sem territorialismos ou competitividade, é aberta (TRUNGPA, 2008, p.119).

Rockwell (2002) afirma que dedicar-se às diferentes qualidades de energia não deve ser algo acadêmico, mas sim experiencial. Para lidar com estas forças precisamos passar por três estágios: aprender - *tôpa* - explorando sem julgamento técnicas, exercícios e reflexões o sujeito se conhece, tem confiança em si mesmo e inspira-se; contemplar - *sampa* - entrando em contato com as energias e utilizando-as como ponto de referência, colocamos o objeto de estudo em ação com tranquilidade e respeito, abertos para processos intuitivos; e incorporar - *gompa* - encontrando a integração psicofísica da prática, vivenciando o agora. A pesquisadora declara ainda que estas etapas, apesar de não serem idênticas, se relacionam a três aspectos do processo de criação, de modo retroalimentativo: abrir-se para o instante presente sem pontos de referência; sentir a beleza do desabrochar das ideias e inspirações, elaborando-as continuamente; e adicionar toques pessoais trazendo nossa energia para a obra, organizando definições e formas.

Consigo assimilar estas tríades do conhecimento e da criação com o percurso de experimentação que estou desenvolvendo com os estudantes. Neste sentido, *Desaceleração*, *Dança Meditativa* e *Partitura Física*<sup>30</sup> são caminhos de intermediação simbólica com a vida e com a criação artística que descobri por meio das experiências meditativas desta tese. Desaceleramos e abrimos as janelas do corpo mente para começarmos a nos perceber como sujeitos, com potencialidades e dificuldades criativas e, assim, encontramos um estado de disponibilidade e inspiração liberto de tantas travas e pensamentos de autocontrole. Dançamos a partir das reações psicofísicas aos estímulos do caminhar e experimentamos

---

30 Aprofundarei esta terceira parte da tríade no terceiro capítulo desta pesquisa: *Pro Meu Corpo Ficar Odara ou é tempo de limpar a casa para poder voar*.

as sensações, os sentidos e os sentimentos da prática agindo sobre nós, corporificando as qualidades do primeiro estágio. Mediamos e interpretamos as relações entre nós, a meditação e as temáticas da criação por meio de procedimentos contínuos de síntese e representação psicofísica da prática, de modo que, como seres simbólicos, nos colocamos no mundo através das linguagens da cena.

Cabe ressaltar que a pesquisa em artes da cena é efêmera e complexa e que, nela, permeiam uma constelação de signos transitórios. Portanto, as três fases do processo de criação e do conhecimento - aprender, contemplar e incorporar - agem de forma dinâmica tanto na *Desaceleração*, quanto na *Dança Meditativa* e na *Partitura Física*. Como em qualquer processo de criação, o intercâmbio entre linguagens, ideias e sensações se dá de forma contínua a cada momento, trazendo novas possibilidades para a prática.

No contexto budista, a mandala também pode significar um grupo de pessoas que caminham juntas em busca de um objetivo comum: espiritual, profissional, artístico ou doméstico. Trago isso pois, é importante lembrar que, como em qualquer processo de criação, esbarrei - e ainda esbarro - em dificuldades ao longo da investigação



na organização dessa mandala. Nas disciplinas que ministro na universidade e no projeto de extensão que coordeno, mesmo com um dia extra de aulas nos encontrando por duas vezes na semana, o que é raro - uma parte dos estudantes faltava muito, chegava atrasada, não treinava em casa e parecia negligente. Os artistas mais envolvidos também passavam por alguns obstáculos, como preguiça ou sonolência ao realizar os exercícios, dificuldades de concentração, dores no corpo, falta de equilíbrio e coordenação motora, além de limitações de espaço para realizar a *Desaceleração* fora da sala de ensaio. Como qualquer treinamento, a frequência da prática é essencial e requer organização e regularidade.

Muitas vezes recorri a caminhos intuitivos na tentativa de solucionar estes problemas. Ostrower (2014) afirma que a intuição nos possibilita lidar com situações inesperadas e que, por meio de articulações entre consciente e inconsciente, agimos de forma espontânea atravessados por imagens referenciais de origem cultural e vivencial. Aos poucos, vamos buscando alguma coerência em nossas escolhas criativas, intuindo a partir das relações com o ambiente em que estamos inseridos, com a nossa memória e com nossos desejos criativos.

Como um dos antídotos para os impedimentos apresentados, busquei instituir rigor no treinamento. Conversei com a turma e, juntos, elaboramos um termo de compromisso para o curso que trazia diretrizes importantes para o andamento do semestre, tais como: a utilização de “roupas de trabalho” de cores neutras e sem estampas; a alimentação leve antes da prática; o estabelecimento de quinze minutos de aula como o tempo limite para os atrasos; e a obrigatoriedade da manutenção do treinamento para além dos horários de aula. Estes tópicos me ajudaram a tratar os obstáculos das faltas e dos atrasos, da sonolência e da preguiça.



Trungpa (2008) declara que, para sincronizar corpo e mente em estado meditativo, devemos nos educar por meio da disciplina. É importante entender que arte é vida e que, por consequência, o modo como nos vestimos, como realizamos nossa higiene pessoal, como nos alimentamos e como chegamos ao espaço de ensaio, são também atividades criativas e influenciam na prática artística. Nesta perspectiva, fazem parte do processo artístico toda e qualquer experiência, de modo que, como artistas, devemos tratar nossa vida com respeito. Gradativamente, esta atitude transforma-se num cultivo de si, representando a reverência por si mesmo, pelo outro e pela vida e, sem dúvida, contribuindo para a criação.

O mestre adverte que, muitas vezes, geramos dicotomias em nossas vidas pois as fatiamos em categorias que não dialogam entre si, tais como estudo, trabalho, família e prática meditativa. Este processo induz a um modo esquizofrênico e neurotico de existência que atrapalha os percursos criativos, pois a *atenção plena* e a *consciência panorâmica* não conseguem se desenvolver adequadamente nestas condições. Assim, apesar da *Desaceleração* e da *Dança Meditativa* parecerem frutíferas e libertadoras em sala de ensaio, percebi a necessidade e a importância de levar as ações de contemplação para a rotina dos estudantes. Logo, para tentar colaborar com a situação, passei também a realizar práticas de meditação sentada e de contemplação de objetos e mantras com o grupo, pois assim este teria mais possibilidades de repertório para treinar no dia-a-dia.

É importante ressaltar que o intuito da elaboração deste treinamento não é a simples reprodução e aplicação de técnicas meditativas provenientes de diferentes tradições orientais. Portanto, busquei na



práxis o diálogo entre estas experiências e teorias, descobrindo possibilidades de investigação e exercícios de estímulo do ator/performer a cada ensaio. Deste modo, para fomentar as práticas extraclasse dos estudantes, trouxe para os encontros caminhos contemplativos oriundos do yoga clássico, sistematizados pelo sábio indiano Patañjali na obra *Yogasutra* - em algum período entre II a.C e II d.C - e do budismo tibetano, como a prática de *lungta* - *Cavalo de Vento* -, alegoria que simboliza a qualidade de energia que afasta os obstáculos psicofísicos do sujeito: a potência do vento equivale a uma corrente de movimento vital da existência que, através do treinamento meditativo, podemos montar e domar como um cavalo.

No contexto budista, o vento também pode simbolizar as pulsões psicofísicas de nossas emoções. A partir da prática meditativa exercitamos o corpo mente e, conseqüentemente, o fluxo eólico de pensamentos e de estados emocionais para que, com o tempo, comecemos aos poucos a domar nosso “cavalo selvagem” - que, em seu descontrole, carrega ilusões e distrações cotidianas. Para o mestre Sakyong Mipham, o *Cavalo de Vento* é “a capacidade de cavalgar a força e a vitalidade inerentes da consciência desperta” (MIPHAM, 2008, p.37), como um campo de força que surge quando experienciamos o momento presente.

Trungpa (2013), recorda que é a partir do *Cavalo de Vento* que a *presença autêntica* do praticante se revela, de modo que, através dele, este descobre diferentes formas de expressão da vitalidade - contentamento, alegria, destemor e sabedoria - em sua relação com o mundo. Como sol que alvorece, o procedimento é um meio hábil para o ator/ performer acessar a prontidão do fazer artístico, o estado de trabalho que às vezes se perde no meio do treinamento, elevando sua inspiração no instante da ação cênica. Esta experiência de apreciação direciona a atenção para o momento do ensaio ou da cena, trazendo a sensação abertura para o ambiente e para outro, bem como a sincronia psicofísica do artista.

No budismo *Shambhala*, a instrução para a técnica consiste em diferentes passos, que variam de acordo com os níveis dos aprendizes. Trungpa Rinpoche inspirou-se na simbologia do *Ikebana* - arte japonesa voltada para a elaboração de arranjos florais - para desenvolver a vivência. Nela, as metáforas do céu, da terra e da humanidade são evocadas para trazer inspiração para a cavalgada: o céu traz consigo o espaço absoluto que move o meditador como uma página em branco prestes a beijar um pincel, transmitindo em sua abertura um salto para a experiência do vazio; a terra é a base relativa e prática dos ensinamentos, referente ao chão que nos apoia e impulsiona na caminhada; e a humanidade se dá na união destes dois princípios no coração do praticante através da manifestação do instante presente meditativo.

Iniciei a vivência de *lungta* com o Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista no primeiro semestre de 2017 utilizando a prática de cinco etapas, que ocorre da seguinte maneira: em primeiro lugar o artista estabelece uma boa postura, tentando abandonar o pensamento discursivo; depois abre a percepção para a sola dos pés e para o topo da cabeça - a partir das metáforas do céu e da terra -, sentindo a base do corpo e a vastidão do espaço; em seguida conecta



estes dois pontos de apoio no centro do peito, que se abre como um sol radiante descascando suas camadas protetoras e sentindo o calor da consciência desperta no instante presente – metáfora da humanidade; depois disso, o praticante se entrega para a sensação de presença que se espalha pelo corpo e busca ser genuíno com as impressões do momento, sem interpretá-las; por fim, o artista irradia para fora de si o calor do centro do peito e a qualidade de energia descoberta, ampliando-a para o espaço ao redor e para o coletivo.

Ao longo da pesquisa de campo, a prática se mostrou de grande valia para trazer de volta à prontidão do ator/performer que divaga tanto na prática da *Desaceleração*, quanto na *Dança Meditativa* e na *Partitura Física*. Nas experiências atuais com o grupo, começamos o ensaio estabelecendo uma roda, entrando em contato com o espaço e, com uma reverência ao coletivo, elevamos o *Cavalo de Vento* para iniciar os trabalhos do dia. Da mesma maneira terminamos o ensaio, em círculo com a prática de *lungta* e uma reverência de encerramento. Percebi que, para trazer a abertura para prática meditativa, a técnica de cinco passos é interessante pois o artista tem tempo para conectar-se com o corpo, o agora, o ambiente e com as suas emoções, expandindo sua percepção psicofísica para começar a vivência criativa do dia reconhecendo estas sutilezas. A mesma observação é válida para o término do ensaio, pois com o cultivo de si e do grupo podemos readentrar o cotidiano com a nossa capacidade de apreciação desperta, de modo que arte e vida se misturam.

Para acessar o *Cavalo de Vento* imerso no processo criativo, compreendi que o procedimento de cinco passos era demasiado longo e poderia atrapalhar o artista que se descobria perdido no meio de seu percurso expressivo. Desta maneira, trouxe para os encontros a técnica de três passos que, como um sopro, traz a brisa do instante presente para ator/performer que contempla e se inspira nesta qualidade de energia para poder continuar agindo com disponibilidade em cena. A experiência de evocar o *Cavalo de Vento* em três passos se dá seguinte forma: primeiro aprimoramos nossa relação com nosso corpo e emoções buscando estabelecer um estado de presença; depois, a partir desta condição de abertura sentimos brotar a confiança na genuinidade de nossas ações; e, por último, irradiamos para o espaço as sensações da prática e seguimos desempenhando o que estávamos fazendo anteriormente.

Voltando aos quinze dias que realizamos nossa prática ininterrupta, em silêncio, sendo genuínos, estando presentes e reverenciando o *Cavalo de Vento*, foi como se abrisse o meu coração para o universo, o silêncio me levou para uma esfera muito particular, o meu autoconhecimento, em busca de realizar melhor meu ofício, não só por uma estreia, mas para mim mesma, meus sentidos, meu eu, com a energia a mil e muita disposição para criar e me experimentar (...) No jogo cênico descobri que não posso querer ter conforto, estar presa. Sentimentos: estado de batalha, presença, busca interior, montada em um cavalo, vigiando uma guerra com resistência, com velocidade e as vezes desacelerando, acelero e corro, isso é minha estratégia que acabou se tornando matriz de movimento (Diário de Bordo de MJ\*, 18 set.2017).

Os relatos da atriz em seu diário de bordo revelam o diálogo entre espontaneidade e estrutura na construção de sua matriz de movimento com o apoio da prática do *Cavalo de Vento*. Plá declara que, no contexto de busca da organicidade do artista na prática cênica, “não se pode controlar ou prender o vento, mas se pode cavalgá-lo, abrir corredores por onde ele pode correr, assim não se cristalizam as formas, mas se retorna aos pontos de relação” (PLÁ, 2012, p.73). Neste sentido, elevar *lungta* pode ser um veículo para a percepção da experiência direta da criação, de modo que o artista cultiva a si mesmo e, conseqüentemente, seu processo criativo, a partir deste ponto de referência e apoio.

Para Chögyam Trungpa, o procedimento afasta as dúvidas do praticante, trazendo a confiança em suas capacidades. A técnica foi elaborada no início da década de 1970, quando o mestre tibetano cria o *Mudra Theater Group*, companhia teatral que fundou com seus estudantes baseada em princípios meditativos voltados para a cena, cuja sistematização foi chamada de *Mudra Space Awareness* – ou *Gesto de Consciência Panorâmica no Espaço* (tradução literal). Esses experimentos são de difícil acesso, pois Trungpa nunca realizou demonstrações de trabalho, apenas esparsas apresentações.

As informações que temos é que o coletivo se encontrava três vezes por semana para exercitar procedimentos influenciados pela dança monástica tibetana, pelo teatro experimental ocidental da época e suas reinvenções da noção de sagrado – *Living Theatre*, *The Byrd Hoffmann School of Birds*, *Open Theatre*, as práticas de Meredith Monk, entre outros –, e pela noção de *meditação na ação*: experiência contemplativa que se expande para a vida e para o engajamento com o mundo. Os princípios do grupo relacionavam-se com algumas das práticas que são defendidas nesta tese – como a desaceleração das atividades cotidianas para depois reconstruí-las cenicamente; a elaboração de movimentos precisos e lentos acompanhados de respiração intensa; a meditação caminhando como forma de trabalhar a experiência de *shámatha-vípashyana* fomentando a relação do ator com o espaço que o circunda e a transformação dos seus modos habituais de utilizar os sentidos por meio da meditação.

***Esteja presente  
Seja genuíno  
Solte e irradie***

**Instrução de  
Chögyam Trungpa Rinpoche  
para a elevação do  
*Cavalo de Vento***

Durante o treinamento pude observar que, com a técnica, os artistas ativam o foco para suas ações e, em boa parte das vezes, chegam a encontrar novos gestos expressivos tanto na *Dança Meditativa*, quanto na *Partitura Física*. No exercício de *Desaceleração* o procedimento serve como estímulo para o ator/performer que tem dificuldades de concentração e de abertura para a superação de seus limites, principalmente quando realizamos a prática por um longo período de tempo. Ao contrário do que

observei no início da pesquisa de campo, com as mudanças de horário dos encontros do grupo para a manhã ou para a noite nos semestres posteriores - 2016 e 2017 -, e com as alterações de maturidade e personalidade das turmas, a *Desaceleração* não era adequada para iniciar os trabalhos em algumas ocasiões: os estudantes tinham sono, se cansavam com facilidade, demoravam muito a se concentrar, desistiam ou mesmo achavam a experiência maçante, de modo que precisei buscar outras estratégias de ação para aliar ao exercício, como o *Cavalo de Vento*.

Este fato demonstra o maior aprendizado que tive ao longo da investigação: no treinamento do artista da cena e na elaboração da tese-criação é preciso saber lidar com a impermanência. Não existem fórmulas e soluções concretas, apenas pistas de um caminhar que funcionam (ou não) em um contexto específico, com um grupo específico de pessoas. Portanto, a poética do inacabamento se fez presente durante toda a pesquisa e as vivências que estão sendo aqui reveladas foram constantemente adaptadas às necessidades de cada coletivo com quem trabalhei e sigo trabalhando, como o *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*.



Como os atores bem sabem, no instante em que se está emocionalmente preso num estado fixo, a interpretação nos escapa (...) Um bom cavaleiro se esforça conscientemente para unir-se a seu cavalo, deixando-o mover-se livremente, ao mesmo tempo que está no controle de cada ação. Damos ordens ao cavalo, estamos no comando. O cavalo segue nossa vontade, mas quando estamos montando bem o cavalo se esquece de nós, e nós nos esquecemos do cavalo. O impulso do cavalo e o impulso do cavaleiro unem-se até que não haja mais separação. Não basta apenas adquirir uma dinâmica do corpo (cavalo) e uma mente tranquila e alerta (cavaleiro). É preciso também encontrar meios de reuni-las, para que esses dois opostos possam facilmente trabalhar numa harmonia relaxada (MARSHALL apud OIDA, 2001, p.73-74)

Para Yoshi Oida - ator japonês que se relaciona com o zen budismo e outras tradições orientais em seus trabalhos - a mente dos atores é como o cavaleiro e o corpo é como o cavalo. Juntos eles passeiam por diversos territórios psicofísicos - campos abertos e densas florestas - sem demonstrar agitação ou instabilidade. Em busca do equilíbrio de suas ações artísticas, o ator/performer medita para não se sentir prisioneiro de suas emoções ou estados de ânimo. Esta qualidade de serenidade não traz rigidez para a cena, "mas uma prontidão fluida que nos permite responder às mudanças do mundo à nossa volta" (OIDA, 2001, p.72): o *Cavalo de Vento* alivia as oscilações e confusões do artista, trazendo disponibilidade para as inspirações e pulsões criativas que ocorrem na efemeridade de cada momento do ensaio/apresentação.

Imersa em indagações acerca da prática do exercício de *Desaceleração*, em julho de dois mil e dezessete tive a oportunidade de acompanhar um ensaio do grupo *Dançaberta* - dirigido por minha orientadora Julia Ziviani Vitiello - que preparava-se para a estreia do espetáculo *Resvala em Silêncios*, no qual o procedimento é parte da investigação do processo criativo. Na obra, a companhia investiga as possibilidades do silêncio tanto na dança, quanto em nosso cotidiano, cujos significados vão além da ausência de ruídos no ambiente, ampliando-se para experiência contemplativa do artista. Ao assistir aos aquecimentos e preparações para a coreografia, pude observar que o coletivo trabalhava a manipulação corporal dos artistas ao longo da *Desaceleração*, bem como jogos de transição entre este exercício e a aceleração dos corpos para a liberação do estado ensimesmado do artista que pode ocorrer durante a prática.

Este acaso criativo no percurso da pesquisa me trouxe um estalo: era preciso trazer para o treinamento uma contraposição a *Desaceleração*, pois muitas vezes a *Dança Meditativa* não era suficiente para dar conta dos múltiplos aspectos da atuação, minimalistas ou dinâmicos. Neste sentido, estou aos poucos descobrindo maneiras de buscar este equilíbrio, seja com os *ásanas* e exercícios de respiração do *hatha* yoga, com o engajamento do artista na limpeza do espaço de trabalho, ou mesmo com o aumento paulatino da velocidade do procedimento meditativo, ou com o estabelecimento de um dinamismo interno quando a ação cênica está ralentada e vice-versa<sup>31</sup>.

Posteriormente, descobri que uma das categorias de exercícios do *Mudra Space Awareness* de Chögyam Trungpa Rinpoche era a *intensificação corporal* em contraposição ao relaxamento. Craig Smith (2005) revela que o procedimento de intensificação fomenta o comprometimento psicofísico do artista e, ao mesmo tempo, pode ser interessante para trabalhar oposições corpóreas - com partes relaxadas e outras mais tonificadas -, desenhando no espaço matrizes de movimento com uma gama de energias variadas. O pesquisador afirma ainda que as experiências de intensificação e relaxamento eram trabalhadas no grupo a partir dos pés subindo até a cabeça, o que se relaciona com as metáforas do céu e da terra estabelecidas pelo mestre na prática do *Cavalo de Vento*.

Pés, contrários aos céus. Assim, eles se tornam o elo natural, aquele através do qual nos ligamos à terra. Sua oposição à cabeça cria como que uma linha mestra, da base ao ponto mais alto do corpo, que possibilita os membros, isto é, as pernas e os braços estarem conectados ao potente torso, a liberdade necessária para se moverem em sincronia (...) Esta curiosidade própria dos pés, congênita neles, faz parte inerente da vida do corpo que, no seu movimento ininterrupto, contam com eles para explorarem lugares e situações diferentes. Experimentar, descobrir e saborear cada novo percurso. Pois nada substitui a deliciosa sensação proveniente do equilíbrio entre ter os pés na

---

31 Aprofundaremos essas práticas no próximo capítulo.

terra e abraçar o espaço. O sentimento de segurança para voar, ser quase levado pelo vento, mas permanecer firme como as árvores o fazem. Seus galhos e folhas podem ser violentamente impulsionados pelo ar, quase arrancados pela violência dos ventos, mas sabem que, quando o vendaval terminar, eles continuarão sólidos no tronco da árvore (VITIELLO, 2004, p. 44).

Os símbolos da terra, do céu e da união entre ambos no centro do peito do meditador são representações utilizadas em tradições espirituais diversas, tanto orientais, quanto ocidentais. Na prática do *Cavalo de Vento*, estes signos figuram qualidades de sensação que incitam o trabalho do ator/performer, tais como: a estabilidade e força provenientes do solo, a vastidão do corpo no espaço da cena e do firmamento, e a expansão solar e intuitiva que irradia nossas percepções artísticas no instante do treinamento. Ao sentir os pés no chão, nosso corpo mente se equilibra na gravidade e nos permite estar presentes, criando uma base que empodera e traz pertencimento para a prática cênica. A medida que elevamos esta potência ao longo da coluna em direção ao topo da cabeça, vamos soltando nossos pontos de referência e abrimos nossa mente discursiva rumo ao insondável: a experiência estética que ultrapassa os conceitos que podem ser ordenados em uma tese. Finalmente, respiramos e permitimos esta vivência criativa inominada estender-se para o ambiente e para o outro - nossos parceiros artísticos - dissolvendo-se no espaço.

Essa dissolução, para Trungpa (2013), relaciona-se com a capacidade de conseguir relaxar e dançar em meio a disciplina da prática. O mestre afirma que esta qualidade relaxada não é simples, pois emana através da sintonia com o ambiente para a sua apreciação, como um sopro de energia autogerada do sujeito. Neste sentido, essa experiência da beleza tem um frescor que precisa renovar-se a cada momento, a cada instante de distração do artista em sua prática.

Uma das novidades desse módulo é o *cavalo de vento*. Esse exercício evoca nossa natureza interior provocando um certo vigor que é determinante, pois essa força nos leva a concentração e orientação que é forma essencial da pesquisa. Nossa essência tem tudo a ver com essa metáfora, e o que mais me chama atenção é o poder que as palavras passaram a ter para mim, estou aprendendo a ouvir e sentir mais tudo ao meu redor (...) *A potência de nosso interior é acionada com o exercício cavalo de vento, sendo este basal, quando acionado faz o encontro corpo e alma acontecer*. Esse aprendizado propaga em mim ânimo e base para potencializar minha observação enquanto atriz (Diário de Bordo de LN\*, 24 ago.2017).



Em suas aulas, Yoshi Oida traz da espiritualidade japonesa e chinesa a conexão entre céu e terra na geografia do corpo do ator, promovendo uma fisicalidade cênica fluida como água entre estes dois pontos. Para o ator, dançamos essas metáforas mesclando três direções ao mesmo tempo – para cima, para baixo e para fora –, de modo que nossa coluna age como uma ponte que liga essas fontes de energia e, ao longo deste treinamento, “nos sentimos suspensos e equilibrados por essas duas forças, portanto a ação física se tornará mais fácil e obteremos foco para nossa concentração”(OIDA, 2001, passim). No contexto do exercício, a verticalidade da espinha dorsal nos recorda que estamos vivos, pois a postura ajuda a romper com nossos padrões habituais e a dissolver nosso casulo, abrindo pequenos raios de sol no meio das nuvens do ego e dos pensamentos: relaxamos na vastidão do espaço.

*Havia um famoso ator de kabuqui, que morreu há cerca de 50 anos, que dizia: “Posso ensinar-lhe o padrão gestual que indica olhar para a lua. Posso ensinar-lhe como fazer o movimento da ponta do dedo que mostra a lua no céu. Mas da ponta do seu dedo até a lua, a responsabilidade é inteiramente sua”.*

*Yoshi Oida*

Em paralelo a estes questionamentos, me indagava preocupada sobre como estas experiências sensoriais simbólicas ainda tão sutis em meu próprio corpo reverberavam nos estudantes. Aos poucos pude compreender que estas imagens – budistas ou de outras tradições espirituais milenares – não deveriam ser encaradas como uma verdade rígida e encarnadas de modo homogêneo no corpo mente dos sujeitos: cada uma delas carregava em si mesma cargas metafóricas geradoras que, em contato com as diferentes subjetividades dos artistas envolvidos, traçava caminhos possíveis para a criação de cada um. Gaston Bachelard (1989) recorda que os símbolos derivam do encontro entre múltiplas tradições, constituindo-se em uma teia complexa de matizes culturais que se sobrepõem uns aos outros e que serão reanimados de distintas maneiras de acordo com os estados de ânimo e referências de quem os contempla.

Visando incitar as práticas extraclasse dos estudantes – já que alguns deles levaram o *Cavalo de Vento* para as suas vivências cotidianas –, trouxe para os encontros caminhos contemplativos oriundos do yoga clássico e do *hatha* yoga, que veremos ao longo do próximo capítulo. O que importa agora é falar sobre *dharana*, um exercício pautado no treinamento da concentração a partir da observação de único ponto, sistematizado por Patañjali na obra *Yogasutra*. Para este sistema, a contemplação acalma os pensamentos e prepara para a meditação propriamente dita, “produzindo a fusão da consciência concentrada com o seu objeto de concentração” (GULMINI, 2002, p. 264).

Comecei trazendo para os encontros o exercício mais conhecido de

concentração yogue: a contemplação fixa da chama de uma vela. Como os participantes da investigação relatavam dificuldades em permanecer no estado meditativo da *Desaceleração* - sempre breve e “em *flashes*” -, percebi que precisava oferecer apoios para o fortalecimento da atenção dos artistas. Moreira (2006) recorda que *dharana* é um treino importante para a estabilidade do corpo mente, pois o objeto contemplado funciona como suporte para a permanência da consciência, que não se perde divagando em fantasias como muitas vezes acontece na meditação.

Escolhi uma vela aromática para facilitar o percurso de observação e, sentados em roda na sala escurecida, dirigimos o olhar para o centro da chama, lembrando sempre de respirar e tentando piscar o mínimo possível. De início praticamos por cinco minutos e, ao longo dos ensaios, passamos para dez minutos. Ao terminar o exercício, fechamos os olhos imaginando a chama observada no ponto entre as sobrancelhas - *Ajna chakra* - por alguns minutos e depois refazemos a prática.



Para Bachelard (1989), a chama da vela impulsiona o fazer artístico porque é constituída de uma substância poética ativa que, como impulso vital, nos excita o imaginar. Como operadora de imagens, a flama estimula os devaneios criativos e atrai o olhar para suas cores brilhantes: branco, azul, vermelho e amarelo se misturam em direção a verticalidade do cosmos. Para o pensador, a chama traz consigo uma pulsão de Ícaro, através dela rompemos as barreiras de nossos casulos de conforto e qual borboleta recém-parida ascendemos em direção ao Sol glorioso.

Transcendendo a realidade cotidiana, a crisálida desafia nosso medo de cair no chão e se oferece em sacrifício às belezas da vida e às metamorfoses do astro rei que acalenta e, ao mesmo tempo, arde. O fogo transforma o meditador em filósofo potencial que, ao contemplar sua luz trêmula, encontra o agora e o vir a ser expandindo-se no espaço. A chama dança e brinca com nossa presença, em suas constantes mutações conclama fantasias e indagações acerca de nossa existência desacelerando o tempo - que se dilata, podendo ser leve ou pesado e, por vezes, gerar angústia e irritação ao observador principiante ou, ao contrário, escorrer para acima da vela trazendo instantes de sublime por meio de sua sensação de leveza.

Nos foi solicitado que sentássemos em roda ao redor da vela, esta aula seria mais introspectiva no que diz respeito a nossa movimentação, neste dia faríamos um exercício de concentração, ainda com o intuito de desaceleração, mas sem andar pelo espaço. Devo dizer que esta foi uma das melhores aulas para mim. Sentados no círculo nos foi solicitado que olhássemos para a chama da vela que encontrava-se ao centro da roda e tentássemos esvaziar a mente criando uma relação



de desaceleração do pensamento. Respirei fundo e me pus a observar a chama minuciosamente até que me sentisse mais a vontade em um ponto específico, durante este “caminhar” com o olhar, pude sentir uma espécie de relaxamento adentrando o corpo, porém era algo que me mantinha em estado de alerta e não com “sonolência”, em determinado ponto fixei o olhar no meio da chama e pude então meditar. A partir desse momento sentia como se meus sentidos e percepção das coisas ao redor estivessem dilatando, quanto mais fixamente olhava para a chama, mais a minha visão periférica destacava-se, conseguia observar mesmo as pessoas e detalhes mais distantes (...) Devido a dilatação e “aguçamento” dos sentidos pude observar detalhes mais minuciosos, até mesmo os pequenos movimentos de quem estava fora da roda e, tudo isso, sem tirar os olhos da chama da vela. Este fato me remete à questão de nos silenciar para prestarmos atenção ao que ocorre no cotidiano e que as vezes passa por nós de forma atropelada e também à questão citada por Grotowski de que “a arte do performer torna-se um veículo para algo maior: uma transformação profunda do sujeito, dos seus modos de perceber e agir” (Diário de Bordo Semestral de OD\*, 27 out.2015).

Lilian Gulmini (2002) recorda que, se a vivência da concentração é bem sucedida, podemos através dela chegar à meditação. O retorno positivo de parte das turmas me estimulou a seguir com a prática, aprofundando-a a partir das observações relatadas. Notei que muitos encontravam dificuldades em permanecer na quietude sentados, pois sentiam dores no corpo que atrapalhavam a concentração e, por isso, verticalizei a prática de *ásanas*<sup>32</sup>; todavia reparei que os estudantes lacrimejavam muito e sentiam a vista cansada, portanto trouxe exercícios de *yoga para olhos* e massagens faciais.

Patañjali afirma em seu tratado que, dependendo do estado de concentração, é possível fundir a consciência com o objeto contemplado (*samapatti*). Neste sentido, o corpo mente mistura-se ao artefato escolhido em um processo sinestésico de integração com a matéria, de modo que o objeto se transforma em um veículo para a percepção sutil da realidade. Desta maneira, aos poucos o praticante consegue controlar os movimentos da consciência<sup>33</sup>.

.....  
32 Veremos no próximo capítulo.

33 “3.1 – Concentração é a retenção da consciência num ponto.

Com o tempo, passamos a praticar *dharana* com diferentes objetos: flores, mandalas, copos d'água ou mesmo artefatos pertencentes a personagens que estavam sendo construídos, ou que simbolizassem a relação do ator com uma dramaturgia, com um programa performativo, ou com um desejo de criação. Acredito que, somente o fato de buscar cuidadosamente um objeto que tenha relação com uma vivência artística já incite o processo criativo de cada artista, de modo que a prática pode trazer ideias para uma partitura física, mudar o rumo de uma cena, ou ainda ressignificar um gesto, um olhar, uma pausa para respiração durante a palavra expressiva.

Nas vivências do *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* a contemplação da chama da vela transformou-se em prática constante. Os participantes aderiram o procedimento em suas vidas diárias e, em sala de ensaio, por vezes realizamos o exercício ao final do dia de treinamento, ou mesmo quando a desconcentração se faz presente de forma incisiva no coletivo. Acredito que ainda preciso aprofundar as experiências com os outros objetos de concentração citados acima, pois em boa parte das ocasiões precisei trazer a chama para a serenar o estado de agitação do grupo: os próprios estudantes sentem falta da vela e perguntam por ela quando porventura esqueço de colocá-la no centro da roda em que praticamos os *ásanas*, por exemplo.

Não existe, para nós, um paradoxo inútil em colocar tantas fantasias sobre a chama de uma vela? O mundo anda depressa, o século se acelera. O tempo não é mais o das lamparinas e das palmatórias. Somente sonhos decrepitos se ligam às coisas sem uso. A resposta a essas objeções é fácil: os sonhos e as fantasias não se modernizam tão rapidamente quanto nossas ações (...). As fantasias da pequena luz nos levam de volta ao reduto da familiaridade. Parece que existe em nós cantos sombrios que toleram apenas uma luz bruxuleante. Um coração sensível gosta de coisas frágeis (BACHELARD, 1984, p.14).

Para Bachelard, o *chiaro-oscuro* da chama reflete os matizes de cinza de nosso psiquismo. A vela é testemunha da página em branco que observa a promessa de construção da poesia, o artista medita sobre ela para aprender a lidar com o vazio. Plá (2012) recorda que, no budismo tibetano, o treinamento preliminar da prática de *shámatha* também se dá a partir da contemplação de um

---

3.2 – Meditação é a continuidade da atenção unidirecionada nesta cognição.

3.3 – Isto resulta, de fato, na integração: a aparição do objeto em sua totalidade, como que esvaziado de natureza própria.

3.4 – O trio unificado chama-se controle.

3.5 – Da sua conquista, vem à luz o saber intuitivo”[PATAÑJALI apud GULMINI, 2002, p.295].

objeto. Neste contexto, para a consciência poder se tornar objeto de si mesma, é preciso antes direcionar a atenção para um ponto e buscar estabilizar-se nele durante um determinado período de tempo. O pesquisador declara ainda a importância de estabelecer o foco para elementos simples e coisas neutras para depois poder praticar contemplações mais elaboradas. Talvez por isso a vela ainda esteja tão presente nas vivências de minha pesquisa de campo, tivemos necessidade de permanecer nela por uma temporada e, quem sabe agora, possamos dar mais atenção para artefatos mais complexos.

Ao longo dos semestres nos quais trabalhei estas práticas com os estudantes, de tempos em tempos os coletivos reclamavam de dores na execução dos exercícios em sala e nas meditações extraclasse. Parte das turmas manifestava nos diários de bordo as sensações de peso excessivo, de falta de equilíbrio e coordenação motora tanto na *Desaceleração*, quanto na prática de *ásanas* e nas partituras físicas.

Mípham (2003) observa que sentir dor durante a meditação - como pressão nos joelhos, tensão nos ombros e incômodos na coluna - é um obstáculo que nos impede de desfrutar a prática. O mestre afirma que precisamos aprender a ser compreensivos conosco, de modo que vamos nos acostumando com as posturas - sentadas e em pé - de forma progressiva numa disciplina gentil. Portanto, é importante preparar-se para a experiência com suavidade e precisão, tanto com exercícios de yoga, quanto com a prática regular e constante.

Naquela primeira experiência com os estudantes, ainda tateando às dinâmicas do treinamento e comprometida com as apresentações de final de semestre, tentei sanar os problemas de desconforto reportados apenas intensificando a prática de *ásanas* nas aulas. Nos semestres seguintes, reorganizando as disciplinas e buscando caminhos para a coordenação do projeto de extensão *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*, percebi que era preciso refletir mais acerca do ambiente em que estava inserida, detectando suas deficiências, criando alternativas e revendo os excessos da técnica de posturas yogues.

Em princípio, preocupei-me com as dificuldades encontradas na *Desaceleração*, como a falta de equilíbrio, o peso no corpo e a dor ao caminhar por um longo período de tempo. Sejenovich (2016), afirma que é necessário ampliar nossa percepção para compreender as zonas do corpo mais relevantes para o alinhamento nas posturas de yoga, dirigindo nossa atenção para a anatomia da prática. Seguindo esta lógica, os pontos do corpo mais proeminentes na meditação caminhando são os pés que, para a autora, geralmente estão esquecidos ou oprimidos em sapatos incômodos.

Somente depois do pesar do corpo e da sensação de estado de pertencimento, é que não pensei em nada, meu corpo me levava e me aguentava, parecia flutuar, o pé comandava (...) Mas demorou esse processo, afinal na minha vida pessoal sou



muito acelerada e às vezes pensava até como iria pisar, e depois o peso do corpo era tanto, que me desequilibrava e me equilibrava de novo até conseguir me deixar levar, com um tripé de sentimentos: cansaço, concentração e leveza (Diário de Bordo Semestral de MJ\*, 17 dez.2015).

Acredito que esta preocupação inicial com os pés e com a caminhada se deu devido ao acidente de carro relatado no capítulo anterior. No



primeiro semestre de 2016, com os joelhos machucados, saía da amnésia sensomotora para, através da dor, repensar a ação da gravidade sobre o meu corpo e sobre os corpos dos estudantes. Neste contexto, muitas vezes, o consultório médico e a prática de treinamento artístico se misturavam: enquanto lutava com os pontos de apoio do pé a partir dos estímulos da fisioterapeuta, pensava o desenho de uma boa fisiologia podal nos exercícios propostos em sala de aula.

**CALCANHAR**

**DEDINHO**

**DEDÃO**

Os pontos de pressão do pé no chão – calcâneo, cabeça do quinto metatarso e cabeça do primeiro metatarso – formam arcos plantares que distribuem o peso do corpo por meio de forças de oposição que impulsionam a marcha e amortecem os impactos. Neste vaivém entre flexibilidade e resistência, Sejenovich propõe que, a partir da consciência de si, deixemos a batalha com a gravidade substituindo-a pelo diálogo amoroso entre peso e contrapeso. Portanto, é importante



exercitar a estrutura dos pés, compreendendo sua forma, visualizando o triângulo de apoio podal e estimulando seus sensores.

Bertazzo (2012) reforça a importância de modelar, massagear, movimentar e provocar o triângulo de sustentação dos pés para o equilíbrio e para a transmissão da força muscular pelo corpo. Entre cada ponto de apoio plantar existem formas abobadadas distintas: o arco longitudinal que desenha-se do calcanhar ao dedinho de m o d o retroalimentativo, amortecendo e distribuindo o peso do corpo; e o arco transversal que se dá entre o dedinho e o dedão do pé, cuja função é redistribuir o peso e provocar a propulsão do caminhar. Deste modo, para aprofundar a Desaceleração, procurei trabalhar com os estudantes diferentes formas de despertar os pés para o exercício, ampliando sua percepção.

Pensando novamente na possibilidade de manutenção do treinamento em horários extraclasse, busquei a interação com materiais simples, fáceis de serem adquiridos e utilizados em casa. Em primeiro lugar, peço para o grupo colocar-se em *tadāsana*<sup>34</sup>, *postura yogue da montanha*, fechando os olhos e observando como habitam o corpo naquele momento, investigando apoios, dores e incômodos. Depois disso, ainda em pé, massageamos calcâneo e metatarsos com bolinhas de tênis, colocando o peso do corpo nestes pontos para que, aos poucos, a bola parada abra estas zonas, que cedem ao contato contínuo com o objeto. Mudamos a bolinha de lugar de quando em quando, massageando livremente a fáscia plantar, abrindo dedos e falanges.

Após uns cinco minutos de exercício, largamos a bolinha e, mais uma vez em *tadāsana* - posição de referência anatômica -, sentimos a diferença entre o pé estimulado e o não trabalhado e, assim, ampliamos nossa percepção corporal. Depois caminhamos pelo espaço para reforçar as sensações da prática, e então exercitamos o outro lado. Bertazzo afirma que exercícios como este incitam tanto os sensores do perióstio - membrana com terminações nervosas que envolve o osso - quanto os da pele, “enviando ao sistema nervoso central informações sobre os diferentes desenhos assumidos pelo pé durante a locomoção” (BERTAZZO, 2012, p.102).

Ao terminar a prática, os estudantes caminham pelo espaço levando a atenção à dinâmica da marcha, localizando os pontos de apoio trabalhados e a transferência de peso até que, com o tempo, não precisem mais pensar tanto nestes elementos, pois o treino estimula a organicidade motora. A vivência - que pode também ser associada à massagens entre os dedos e calcanhares para modelar os arcos - serve como aquecimento para os encontros, trazendo o equilíbrio e a consciência da linha central dos pés, favorecendo a Desaceleração.

---

34 Ver primeiro capítulo.

Os exercícios com as bolas tiram o stress de pontos específicos que vão sendo tensionados. A fricção entre os dedos foi difícil mas deixou um tanto de alívio que foi percebido antes mesmo de pegar o outro pé. Quando me auto massageei a atenção se voltou para mim, isso



fez com que aumentasse minha percepção. Aos poucos fui desacelerando, compreendendo e tentando abranger outros campos interpessoais.

Assimilar a massagem e seus benefícios propicia ao indivíduo sinais que alertam o corpo, deixando-o mais disposto (...) Os exercícios de base foram bem proveitosos e me fizeram encontrar outras formas corporais, na hora de desacelerar me ajudou bastante, gastei menos energia muscular (oxigênio) e meu corpo alcançou serenidade. Esse ponto é importante falar porque, o corpo e mente se fundem (Diário de Bordo de LN\*, 04 mai.2016).

Outro exercício trabalhado em sala de aula prepara o corpo para a marcha a partir da interação dos pés com um bastão de madeira. Adaptado da vivência com Ivaldo Bertazzo, neste treino os estudantes equilibram-se em bastões posicionados verticalmente no chão, criando um trilho que deve ser atravessado de uma ponta a outra sem cair. Ao longo da prática, os artistas devem tentar olhar para o horizonte orientando seus deslocamentos pelo espaço, e lembrar dos apoios dos pés na transferência de peso evitando movimentos de inclinação do tronco. Bertazzo (2014) recorda que a instabilidade da prática traz tônus para a musculatura deixando-a mais ativa e alerta e que, ademais, gera uma zona de prontidão importante para a reorganização motora do sujeito.

Variações do exercício servem para a estimulação tátil dos pés, assim

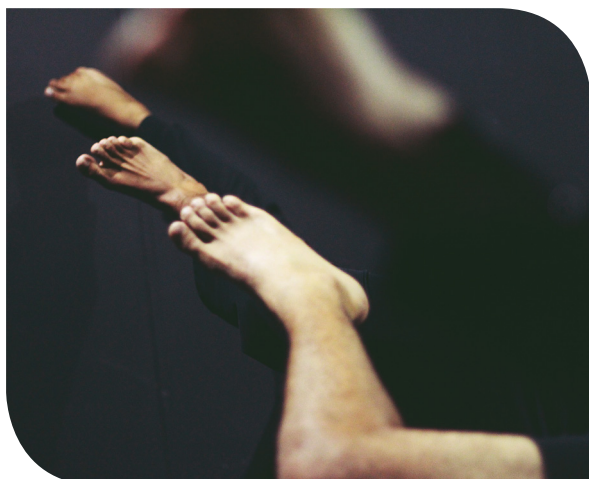


como a vivência com as bolinhas de tênis: podemos subir horizontalmente no bastão massageando os apoios e abrindo os dedos como um papagaio no poleiro, buscando suporte no centro do corpo - localizado na bacia. Também podemos movimentar os tornozelos estimulando sua propulsão ou



apoiarmos no meio dos pés abrindo seus arcos. Após a prática, retomamos a caminhada distribuindo o peso entre os pontos e buscando suavizar o impacto dos pés contra o chão, prestando atenção na alternância sutil entre flexão e extensão das pernas, sem forçar as articulações dos joelhos.

Julia Ziviani Vitiello (2004) recorda que cabe aos pés a função de nos conduzir pelos caminhos. São eles que, a despeito de serem considerados meramente utilitários em comparação aos devaneios intelectuais e às emoções, trazem suporte e equilíbrio metamorfoseados em porto seguro para um corpo que se estrutura no espaço e enfrenta os desafios do tato: atraindo e se opondo ao que o chão lhe oferece. Os pés são fonte do contato primeiro com as forças da natureza e, maleáveis, adaptam-se as intempéries dos trajetos. Nas artes da cena, os pés precisam vencer as dificuldades estruturais que lhe são características para serem capazes de sustentar a presença cênica. Suas tensões podem desestabilizar a composição do corpo do artista e, se devidamente relaxados e com prontidão, convertem-se em uma passagem para fluxos energéticos distintos, provenientes tanto das “entranhas da terra” (VITIELLO, 2004, p.46) quanto dos impulsos psicofísicos do ator/performer ao longo de seu processo criativo.



Raízes poderosas do corpo, seu suporte possibilita que a estrutura do torso se mantenha erguida, e que de seu tronco central surjam os braços, para se projetarem através do espaço e deixarem a cabeça livre para seguir em direção à luz, como fazem as árvores com o sol (VITIELLO, 2004, p.47).

As práticas de anatomia vivencial despertam a inteligência psicofísica e facilitam a meditação caminhando.

Esta, para Deshimaru, deve evocar o andar de um tigre, pois o animal desloca-se pela selva seguro de seu centro, com equilíbrio e tranquilidade, de modo que “o apoio do pé é firme e silencioso, como o passo de um ladrão” (DESHIMARU, 2002, passim). Refletindo sobre esta e sobre outras metáforas budistas para a compreensão do modo de caminhar da meditação, recordei dos procedimentos de composição física para treinamento do ator elaborados pela atriz italiana Roberta Carreri – do grupo Odin Teatret – que vivenciei entre 2009 e 2010 ao longo da pesquisa de campo do mestrado (POTY, 2015). Em diferentes etapas de sua trajetória, a artista concebeu diversas imagens para dar suporte para o ator encontrar a sua presença cênica nos exercícios e para poder criar na relação com o espaço e com os seus companheiros de cena: na caminhada, muitas vezes realizada em *slow motion*, buscamos maneiras diferentes de mover o corpo no ambiente, inspirados por imagens voltadas para a reverberação de associações físicas/criativas no instante da cena.

A partir desta lembrança, em ensaios voltados para a preparação de partituras, trouxe para o final da instrução do exercício de *Desaceleração* metáforas para fomentar a criação do grupo. Os artistas deviam pisar no chão como se estivessem tocando areia quente, ou ondas do mar, pregos, cubos de gelo, barro, fogo em brasa, dentre outras imagens que se modificavam de acordo com a temática das cenas ou com as necessidades do coletivo. Por vezes, ficávamos por pouco tempo em uma imagem que se mostrava banal ou desinteressante, por outras, nos alongávamos em uma delas por diversos ensaios, como a imagem de pisar em corpos mortos dilacerados pela guerra que se estendeu por todo experimento do Núcleo de *Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* com a obra *As Troianas*.

Quando nos foi dito que estávamos em um local cheio de corpos espalhados pelo chão, senti repulsa e em todos os sentidos meu corpo não era mais o mesmo (...) Esses corpos representavam, pelo menos para mim, a classe dos menos favorecidos da sociedade, na qual eu me incluía. Sentia meu corpo “morto” pisando em mortos, uma sensação estranha mas necessária para que o universo da tragédia grega pudesse vir à tona. O calor excessivo do espaço contribuiu para que essas partituras tivessem maior veracidade. Um lamento profundo ecoava do espaço, dos nossos corpos e mentes. Um clamor pela vida se fazia necessário, e assim entre corpos, suor e calor fomos criando movimentações individuais e coletivas (Diário de Bordo de NR\*, 16 out.2017).

A experiência amplia o repertório de movimentos do ator/performer, trazendo consigo a continuidade da atenção dada aos pés na *Desaceleração*, pois através dela desenvolvemos o exercício aprofundando os princípios investigados. Ao mesmo tempo, pude perceber que esta tentativa de sistematização de um treinamento se dava na organização e posterior recriação de procedimentos provenientes de diferentes tradições orientais e artistas inspiradores, inserindo neles princípios que eu mesma inventava: aos poucos sentia-me mais



segura de minhas intenções com a prática proposta e transformava-a a partir de processos intuitivos ou de descobertas provenientes da repetição cotidiana de cada exercício.

Carrerri (2011), ao refletir acerca dos exercícios de acrobacia realizados nos primeiros anos do Odin Teatret, fantasia “o chão como um mestre zen”(2011, p.46), trazendo despertar e foco a cada queda. No contexto da tese, o chão também foi um mestre zen, porém de formas distintas, de modo que desde a *postura da montanha* precisamos estabelecer as bases podais/terrenas para crescer com elas em direção ao céu. Desaceleramos e nos concentramos em como tocamos o chão, em como ele se torna impulso para o deslocamento, em como a caminhada decidida traz consigo a meditação e em como é bonito poder construir matrizes de movimento buscando burlar criativamente esta estrutura aparentemente fixa, passando por cima do tédio inicial com o treinamento.

Depois de aprender a como nos aterrar no solo, podemos brincar com o equilíbrio e logo retornar a ele. Os impulsos metafóricos das imagens trazem aos pés situações de jogo com a transferência de peso, com a lentidão e a aceleração, com a precisão dos detalhes, com as reverberações do estímulo através do corpo dos atores. Os pés investigam mudanças drásticas na ação ou alterações mínimas na intenção e na qualidade de energia do andar, reagindo às metáforas e tentando dialogar com os temas propostos: para Barba (2012), eles são como um microcosmo potente para o ator e, portanto, precisam se desfazer do molde dos sapatos apertados do dia-a-dia e desaprender a reprodução automática da maneira de caminhar cotidiana. São eles a base da atuação, quem decidem a configuração do corpo e suas nuances na cena e, em liberdade, devem buscar autodeformações criativas a cada obra.

O diretor italiano recorda ainda da *Caminhada Deslizante* dos teatros *Nô* e *Kyogen* japoneses. Nestas duas linguagens artísticas, os pés deslizam lentamente sem nunca desgrudar do chão como se flutuassem, de modo que, nesses teatros, os artistas passam boa parte de sua trajetória treinando *rakobi* - esta técnica específica de caminhar - para o desenvolvimento de movimentos precisos e sutis. No palco desses teatros existe ainda uma passarela chamada *hanamichi*, ou *caminho das flores*, que divide a plateia ao meio e na qual os artistas entram e saem de cena executando estes andares com diferentes estilizações: “é ao longo desse caminho que ganha forma a flor maravilhosa, o mais alto grau da arte do ator, segundo Zeami” (BARBA, 2012, p. 225).

Quando somos recém-nascidos, exploramos as possibilidades de nossas mãos e pés. Mas, do momento em que começamos a caminhar, nos dedicamos a utilizar nosso corpo de modo mais funcional. Com o tempo nos tornamos tão hábeis a ponto de podermos caminhar sem sequer pensar nisso. Caminhar passa a fazer parte da técnica cotidiana do corpo e, como tal, transforma-se em um automatismo. O propósito do trabalho de composição com as pernas e pés é experimentar novas possibilidades (...) Para cada imagem, mudo a direção e a velocidade no espaço,

buscando evitar as pausas, que são o resultado típico da defasagem produzida pela separação entre pensamento e ação (CARRERI, 2011, p.57).

Yoshi Oida (2001) afirma que, no teatro *Nô*, o movimento do corpo muitas vezes se restringe às pernas e aos pés. Os artistas desenvolvem uma aparência de serenidade apesar do esforço, de modo que parecem sentados em seus próprios quadris, transmitindo tanto estabilidade quanto fluidez no caminhar. As pontas dos pés agarram o solo e o foco de energia se volta na reverberação do andar para o plexo solar - *hara* -, centro de força que sustenta o ator em sua ação. Enquanto o ator caminha não pensa em mais nada, pois o artista *Nô* se preocupa em simplesmente executar sua atividade. Em meio a este estado de prontidão muitos temas e imagens podem florescer a cada dia, para atores e para espectadores.

## P E N S A N D O

Cansada de tanto escrever, divago por alguns minutos mirando a parede do meu quarto de adolescente na casa dos meus pais, até me deparar com uma fotografia empoeirada em um painel, escondida por entre postais e por minha antiga coleção de imãs de geladeira dos lugares que tive a oportunidade de conhecer. Um *punctum*. Na imagem, em frente ao portão de uma casa de pedra com jardim há um espelho de trânsito



e, refletida nele, me vejo dez anos mais nova no meio de uma bifurcação com um cajado amarrado no braço e uma mochila nas costas, empunhando a câmera que registrava a imagem. **17 DE MAIO DE 2007**, tinha acabado de completar vinte um anos, os joelhos ainda não doíam e, nesse protótipo de *selfie*, me encontrava no meio do percurso do *Caminho de Santiago de Compostela* para Finisterre - fim do mundo -, destino das primeiras peregrinações pagãs à região por ser o ponto mais ocidental da Europa e o último reduto de terra conhecido antes da invasão das Américas. Essa é a única imagem que tenho minha ao longo da experiência, as outras se perderam entre caixas de mudança e cds de arquivo que já não servem para muita coisa.

**Insight.** Saio do contexto oriental e recordo que minha primeira experiência meditativa com a caminhada se deu em uma atmosfera cristã, a despeito de nunca

haver frequentado igrejas ou mesmo ter sido batizada. Me lembro bem do impulso que ocasionou a ação: as muitas brigas e desentendimentos com minhas companheiras de república ao longo do período de intercâmbio na Universidade de Santiago. Após um dia especialmente difícil na véspera de um feriado, caminho até o centro da cidade para fazer meu passaporte/salvo conduto de peregrina, depois pego um ônibus e vou a uma loja de departamento comprar os suprimentos necessários, chego em casa e organizo a mala. Parto na manhã seguinte sozinha com vinte euros nos bolsos e a cidade ainda escura, com um mapa na mão e em busca dos desenhos de conchas - símbolos deste caminho - que indicavam o percurso.

Labbucci (2013), recorda da máxima latina *solvitur ambulando* - *caminhando se resolve* - que se relaciona com este acontecimento de minha trajetória. Ao longo da marcha, o prazer e a curiosidade afloram e, aos poucos, o estado contemplativo provocado por essa atividade dissolve as angústias do sujeito. As complicações e problemas relacionados ao lugar que o caminhante ocupa no mundo ficam em suspenso durante suas andanças e, a depender do tempo e do comprometimento com a jornada, podem resolver-se no processo de transformação do ser ao longo do caminho.

Para Frédréric Gros (2010), as peregrinações são como um exílio. Aquele que perambula não tem parada fixa, dorme onde puder e faz amigos na mesma medida em que se despede deles ao longo da viagem. Na tradição católica, a vida também é um exílio - nossa morada original é o paraíso, portanto nos conectamos temporariamente ao divino com os passos terrenos - de modo que o cristão é um caminhante passageiro neste mundo. Nesta conjuntura, caminhar é um chamado do deus para espalhar a Boa Nova e abandonar o conforto na demonstração da fé, escolhas estas que provam o desprendimento material do meditador e sua devoção.

Gros ressalta que a vagarosidade do andarilho evidencia a autoconfiança e o foco que se manifestam na regularidade de seus passos. Não é preciso precipitar-se, as horas passam devagar quando são degustadas: respiramos e mergulhamos cada vez mais na mata escura, encarnando as quatro estações do ano durante o trajeto. A demora traz familiaridade às paisagens enquanto o tempo do caminhante escorre lento como gotas de chuva fraca e “mais parece que a presença se instala lentamente no corpo” (GROS, 2010, p. 43).

Para o pensador francês, a ascese se dá através do cansaço e da humildade da caminhada, podendo ser acompanhada por jejuns e preces em seu trajeto para a intervenção do santo em algum assunto particular. Na Idade Média a peregrinação era também uma punição, uma forma de exilar os ditos hereges e isolar criminosos. Os pés, muitas vezes descalços e amarrados por correntes, chegavam às paragens rachados ou em carne viva, e eram lavados pelos monges na chegada do peregrino - costume que permanece até os dias de hoje pois os caminhantes tiram os sapatos ao avistar a Catedral de Compostela, construída em homenagem ao santo, para poderem realizar a última parte do caminho descalços.

Humildade: aquele que caminha é o mais pobre dentre os pobres. O pobre tem exclusivamente o corpo por única riqueza. O caminhante é filho da terra. Cada passo é uma confissão de gravidade. Cada passo prova que há uma ligação e martela a terra como uma sepultura definitiva, prometida. Mas é também que a caminhada é árdua, ela requer um esforço repetido. Não se aborda corretamente um lugar sagrado sem ter sido purificado pelo sofrimento, e caminhar exige um esforço indefinidamente reiterado (GROS, 2010, p. 117-118).

A mitologia do *Caminho de Santiago* fundamenta-se na história do apóstolo que, decapitado a mando de Herodes, teve o corpo transportado por discípulos em um navio que encalhou nas praias galegas. Seus restos mortais foram encontrados no século VIII em um antigo santuário construído em sua homenagem, local onde foi erguida a famosa catedral visitada pelos andarilhos. Ao longo do trajeto, monastérios e pensões dão abrigo aos andarilhos, que compartilham entre si suas histórias e alimentos disponíveis. Solnit ressalta que, para o peregrino, além da imaterialidade do sagrado, existe uma “geografia do poder espiritual” (2016, p.92). O sujeito vai de encontro ao local do milagre esperando a ação da presença santificada deste espaço em sua vida. Confiante na ajuda do deus e no poder psicofísico de sua força de vontade, o caminhante congrega em sua atividade crença e obra, corpo e espírito.

Quando no meio da madrugada me desponta a ideia de escrever sobre esta experiência, uma lembrança empoeirada surge no formato de um diário, que apartava minha solidão ao registrar as impressões do percurso. Com sorte, talvez ainda o encontre enfiado em algum lugar do quarto adolescente. Logo me engajo a dismantelar caixas de papelão na procura do troféu mofado, gasto, com flores secas entre as páginas e anotações românticas para os amores platônicos da estrada... Aqui está ele. Nas páginas empoeiradas me deparo com a inocência da escrita pouco madura, com as indagações da época e, surpreendentemente, com imagens do exercício da caminhada que reverberam ainda hoje em meus devaneios criativos: delimitando tendências e o andamento de um projeto poético.

*Depois de me perder, encarar o frio, fugir de cão bravo e vaca desesperada, aprender que o cajado é essencial, morrer lentamente durante 35 quilômetros (2 me achando!), ter saudade, ver gente, trocar olhares e conversas tímidas com um par de olhos espanhóis profundos que lia a Ilíada, sentir o coração bater mais forte de medo, chorar de emoção, conhecer lugares de sonho no meio do nada, refletir moinhos de vento (...) Matei o último gigante, dancei o baile, voei e queimei simbolismos. Indescritível o sentimento de ter passado por tudo isso. Liguei para casa e chorei... Amanhã vou ver o sol nascer.*

Finesterre,  
20 de maio de 2007

É engraçado identificar neste relato tão antigo um trajeto deveras

parecido com o processo criativo desta tese. Merlin Coverley (2014) associa a peregrinação com uma jornada em direção a um objetivo sagrado que o escritor, como caminhante, percorre durante os labirintos de sua obra. Neste sentido, caminhar é tanto uma alegoria espiritual e artística, quanto a evocação de uma experiência direta, geográfica e corporificada do poeta que caça no meio das palavras as cores da paisagem e de suas pegadas metafóricas.

Na estrada desta investigação, me esqueci de onde vinha e abandonei o mapa traçado logo no princípio do caminho. Me perdi por tantos quilômetros que, com o frio desértico da crise, tive a sensação de transformar-me em pedra/Medusa até a chegada da primavera e suas borboletas: foi somente nesta estação/capítulo que aprendi a contemplar e dissolver meus bloqueios. Achei os passos, e as saudades da casa cerrada trouxeram uma trilha afetiva aparentemente conhecida, porém barrenta, na qual era preciso andar lentamente e com cuidado para não escorregar. Sempre devagar como tartaruga, nas bifurcações do trajeto encontrei amigos, apreciei teorias e encantamentos estéticos, me emocionei ao encarnar metáforas que cavalgavam o vento. E agora? Sei que alguns gigantes ainda estão escondidos pelas veredas, mas consigo dançar o silêncio da jornada solitária da escrita sem ter medo do vazio. A cada etapa sinto abafada a tagarelice interior e os ouvidos podem serenar, abrindo-se para os ruídos da floresta. Da montanha em que agora me encontro pressinto uma pequena luz rosada que anuncia a alvorada. Será que se caminhar mais um pouco vai dar tempo de ver o amanhecer?

Corre.

Não corre.

Aprecia...

*Festina lente*: lentidão e movimento andam juntos.

Inspiro fundo, retomo as forças e empunho a cartografia recém-desenhada. Sigo em frente me guiando pelo calor do sol (que logo vem) e pelas linhas coloridas do mapa, cantando Clara Nunes baixinho como um mantra:

**- O Sol há de brilhar mais uma vez, a luz há de chegar aos corações, do mal será queimada a semente, o amor será eterno novamente...**





### 3. Pro meu corpo ficar o d a r a



### 3. *Pro meu Corpo ficar o dia*

ou

é tempo de limpar a casa para poder voar

Peça de Limpar IV

Escreva tudo o que  
você teme nessa vida.

Queime o papel.

Despeje óleo de ervas com  
aroma doce sobre as cinzas.

(ONO, 2017, p. 31)

01 DE AGOSTO DE 2017. Anotações em meu diário de tese:

**Limpeza** → **dignidade do encontro** X **precariedade do ofício.**

Estava nervosa. Aquele era o primeiro dia do treinamento intensivo de duas semanas pensado a partir das proposições desta tese. A ideia era aprimorar as condições do trabalho dos participantes do projeto *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*, pois costumávamos nos encontrar em um ambiente de extensão acadêmica, vivenciando dificuldades típicas desta formatação: como apenas dois dias de ensaio por semana, entradas e saídas de integrantes a todo o tempo, falta de espaço físico para o acesso constante aos materiais de prática, estudantes ausentes em épocas de provas e TCCs, infinitos feriados, desorganização e sujeira do ambiente quando ensaiávamos após o horário dos cursos regulares, entre outros.

Nas aulas de interpretação que ministro, a atmosfera não era muito distinta, apenas tínhamos um dia a menos por semana para trabalhar. Alguns discentes que faziam parte da extensão também estavam matriculados nas disciplinas e, com este grupo, podia perceber uma diferença qualitativa relevante tanto no treinamento, quanto na apresentação dos trabalhos. Porém, estes eram poucos.

**Cansaço**

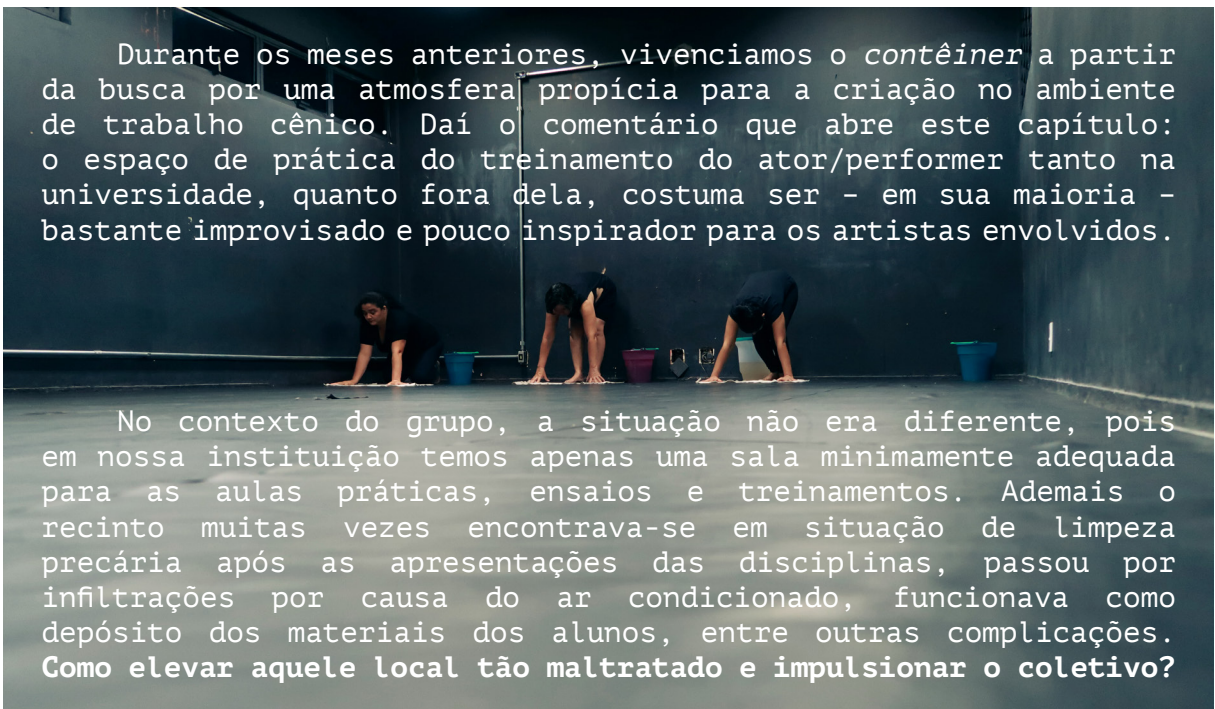
Confesso que é uma luta diária não desanimar em meio a este tumulto. A ansiedade surgia pois, assim como sugerido no exame de qualificação, chegava a hora de ter um retorno de como os procedimentos do treinamento investigado funcionariam numa perspectiva de imersão voltada para um ambiente de laboratório. Cheguei mais cedo ao espaço de ensaio escolhido para este propósito - era interessante sair um pouco da atmosfera da universidade - buscando organizar o material, verificar o ambiente e minhas anotações. Parte dos artistas já estavam presentes e, portanto, tive ajuda para subir os baús com os tapetes de yoga, bloquinhos, cintos, velas, incensos, tigelas tibetanas, entre outros. A sala estava um pouco empoeirada e bagunçada e, para podermos começar, era importante definir o local no qual os suportes ficariam durante estas semanas e limpar o recinto.

Quando finalmente encontramos os materiais para a limpeza, percebo que alguns atores passavam o pano de uma forma diferente, centrada, indo e voltando decididos percorrendo linhas retas ao atravessar a sala e alongando todo o corpo com as mãos que se arrastavam pelo chão em um ritmo constante. Naquele encontro inicial, preocupada com os procedimentos do dia, atarefada na recepção dos atores e adaptando-me ao espaço, acabei não perguntando o que é que eles estavam fazendo. Como o procedimento se repetiu nos ensaios seguintes, indaguei curiosa sobre a prática e descobri que a mesma havia sido descoberta poucos dias antes em uma oficina com o coletivo potiguar *Clowns de Shakespeare*, que esteve na cidade por meio do projeto *Palco Giratório* do Sesc/BR.

Os estudantes revelaram que achavam a experiência apropriada para os nossos ensaios pois, na execução do exercício, recordavam-se da postura yogue *Adho Mukha Shvyanasana* - cachorro olhando para baixo -, que trabalhávamos em nossos experimentos com a *Saudação ao Sol* e com a prática de estabelecimento do contêiner no espaço do treinamento. O contêiner é um princípio criado em 1979 por Chögyam Trungpa Rinpoche para se referir a procedimentos voltados para a proteção do ambiente de meditação, que funcionam a partir do estabelecimento de fronteiras que sustentam e purificam as experiências espirituais vivenciadas naquele lugar.

Durante os meses anteriores, vivenciamos o contêiner a partir da busca por uma atmosfera propícia para a criação no ambiente de trabalho cênico. Daí o comentário que abre este capítulo: o espaço de prática do treinamento do ator/performer tanto na universidade, quanto fora dela, costuma ser - em sua maioria - bastante improvisado e pouco inspirador para os artistas envolvidos.

No contexto do grupo, a situação não era diferente, pois em nossa instituição temos apenas uma sala minimamente adequada para as aulas práticas, ensaios e treinamentos. Ademais o recinto muitas vezes encontrava-se em situação de limpeza precária após as apresentações das disciplinas, passou por infiltrações por causa do ar condicionado, funcionava como depósito dos materiais dos alunos, entre outras complicações. **Como elevar aquele local tão maltratado e impulsionar o coletivo?**



A ação de estabelecer o *contêiner* relaciona-se com a organização de um ambiente apropriado para a experiência do sagrado. Tal espaço deve nutrir a prática do meditador e fortalecer a transmissão dos ensinamentos. Como relatado no capítulo anterior, ainda que de forma intuitiva, desde as primeiras vivências da *Desaceleração* propus mudanças na iluminação, nos cheiros e nos sons da sala de ensaio, procurando fomentar a prontidão e o estado de trabalho dos artistas envolvidos. Na cultura de *Shambhala*, a estrutura física é vital para a expressão do sujeito, pois é a partir de sua forma que a vacuidade pode se manifestar.



Sem forma, o poder se dissipa. O poder espiritual é recolhido, estabilizado, acumulado, sustentado e mantido através de objetos físicos e lugares incorporados: sem estrutura e *contêiner*, não há expressão – nenhuma manifestação. Nossas instalações espirituais são como vasos físicos que permitem que a visão espiritual se enraíze e se espalhe (STICK, s/d, p.2).

Nesta tradição, todos se envolvem na composição do *contêiner*: arrumando o espaço, organizando as flores, o altar, as lamparinas e oferendas, varrendo o chão, tirando o pó das almofadas de meditação, etc. Para transpor este conceito para o treinamento do artista da cena, fui aos poucos designando tarefas para os integrantes do projeto, como ir buscar os tapetes de prática, procurar uma vassoura no almoxarifado da universidade, distribuir as bolinhas de tênis, organizar os sapatos e as bolsas, trazer flores ou frutas para oferecer ao coletivo, acender os incensos, entre outras. Desta maneira, no momento em que os atores trouxeram o *exercício de limpeza* para nossos encontros, já havíamos conversado sobre a necessidade de respeitar a sacralidade e a dignidade do nosso ofício. Alegro-me com o engajamento e com a apropriação dos elementos do treinamento pelos artistas envolvidos, pedindo para os propositores da ação ensinarem os procedimentos de limpeza do espaço ao restante do coletivo, inclusive a mim. A partir disso, iniciamos todos os encontros do grupo desta maneira.



O exercício é resgatado das artes marciais orientais, de rituais budistas e xintoístas, e dos teatros clássicos japoneses *Nô* e *Kyogen* por Yoshi Oida (1999), que sistematiza a prática para inspirar a purificação do artista e do ambiente de trabalho através do ato. Desta maneira, limpar não tem por objetivo apenas a remoção da sujeira como algo preliminar ao ensaio: a experiência se dá a partir de uma posição específica que ativa o corpo e a respiração ampliando a consciência do ator/performer para o espaço da cena e para o momento presente, treinando sua concentração e seu autocuidado.

Cabe ressaltar que a limpeza traz consigo uma carga simbólica que perpassa por diversas culturas, de modo que, para o processo criativo acontecer, “permanecer apenas num estado ordinário não é suficiente, precisamos purificar nossa existência, então aquilo que iremos comunicar ficará claro para ser compreendido” (OIDA, 2012, p.



28-29). Neste sentido, a água é um elemento de purificação ritual e costuma ser ofertada nos altares budistas representando a amplitude e a clareza da mente dos meditadores. No teatro Nô, os artistas se lavam antes de entrar em cena, influenciados tanto pelo budismo, quanto pelo xintoísmo.

Oida revela que, no xintoísmo, o caminho para a iluminação se dá através de *misogi*: vivências de limpeza do corpo e do espaço que nos reaproximam de *kami*, as forças do universo e da natureza presentes em todos nós, mas que perdem o seu brilho com o passar do tempo. Nesta tradição, o banho psicofísico deve ocorrer em rios, mares ou cachoeiras - nunca em águas paradas. Para o artista japonês, esta lavagem ritual se relaciona com a prática teatral pois esta, tal qual a uma ida a igreja ou o contato da pele com água benta, pode fomentar a sensação de purificação da alma, como se tomássemos uma ducha fria a cada experiência com a obra artística.



Esta organização do ambiente de trabalho do ator se mostrou bastante potente no resgate das qualidades catárticas do treinamento. Percebi que, por ser uma proposta que os próprios artistas trouxeram para os ensaios, estes se abriam para o estado de concentração desse primeiro momento com mais facilidade e, conseqüentemente, estavam mais presentes nas outras ações de estabelecimento do *contêiner* já elencadas e com o corpo aquecido. Chögyam Trungpa recomenda esse processo de elevação do espaço e do sujeito por este fomentar a descoberta da elegância e da beleza do mundo ao seu redor, como se o meditador estivesse em um estado constante de apreciação estética.



Descobrimos a elegância e a beleza porque começamos a perceber a quantidade de energia e esforço necessários para produzir e apresentar o que se tem de melhor (...) Para isso precisamos aprender a comer de forma apropriada, cozinhar devidamente, limpar a casa e o quarto, dedicar-nos as nossas roupas. É preciso trabalhar com a nossa realidade básica. Então vamos para além disso, e começamos a ter conosco algo muito mais substancial. E para além disso, iniciamos nossa produção artística no mundo. Isso acontece da mesma maneira em minha tradição do Budismo Kagyü. O caminho é longo e árduo; não podemos de repente nos tornarmos bons em algo (TRUNGPA, 2008, p.07).



Neste sentido, na prática de *dharma art* vida e treinamento se misturam. Seus ensinamentos baseiam-se em experiências voltadas para a amplitude do olhar do artista, que se volta para a sacralidade do mundo nas pequenas coisas. Para o mestre, a arte não poderia ser elitista e separar-se do cotidiano das pessoas, pelo contrário, deveria estar presente dos afazeres domésticos às cerimônias mais elaboradas. Em 1980, Trungpa Rinpoche expôs no Instituto de Arte Contemporânea de Los Angeles a obra *Discovering Elegance*, na qual recriava um apartamento com seis ambientes recheados de *ikebanas*, móveis provenientes de tradições orientais e ocidentais de tempos históricos distintos, e outros objetos que elevavam a qualidade de presença do espaço e fomentavam o *contêiner*. A instalação tinha como objetivo inspirar ações para a elevação da beleza no dia-a-dia dos fruidores da exposição, visando que estes transformassem seus ambientes de vida como desejassem.

Talvez estas ações de organização do local de treinamento não façam muito sentido para o leitor, porém acredito que este ambiente delimitado pelo *contêiner* pode penetrar no estado de trabalho do artista da cena. Stephen Di Benedetto (2010), ressalta que a provocação dos sentidos no teatro contemporâneo acessa bases fisiológicas tanto de artistas, quanto de espectadores, afetando seus comportamentos e gerando outras formas de conhecimento, tanto sensoriais, quanto intuitivas. O pesquisador associa a prática com o desenvolvimento de *awareness*: a *consciência panorâmica* de integração do ser com o espaço trazida pela meditação *vipashyana*.

Gosto do cheiro dos incensos e de ver as formas que a fumaça faz no ar. Me sinto em um ambiente mágico, um mundo diferente do cotidiano.

Nesse dia preferi ficar próximo a um incenso e começar meu *contêiner*. Meus alongamentos foram aos poucos ganhando espaço, ia superando as dificuldades corporais aos poucos. A meditação estava acontecendo em meu corpo e mente. Procurava explorar os limites do meu corpo ao máximo até onde conseguia ir (...) Como são purificadores dos ambientes nossos corpos se deixam guiar por sensações positivas tornando a prática mais rica (Diário de Bordo de NR\*, 16 out.2017).

É difícil colocar em palavras esse tipo de experiência. Para Benedetto, a recepção dos diferentes estímulos ocorre antes na pele do que no intelecto, acionando imagens, memórias, cheiros e outras qualidades propícias para a criação que ficam em suspenso na prática do artista, de modo que apenas uma parte desse arcabouço desponta em sua consciência imediata. No contexto do treinamento, a *Dança Meditativa* facilita o processo de trazer para o movimento estas percepções primeiras e, agindo em conjunto com o tempo das ações, através dela o ator/performer consegue decantar estas múltiplas informações fragmentadas.

A experiência sinestésica age como gatilho para as sensações e emoções do artista. Aos poucos aprofundei a

atenção para as potencialidades de cada estímulo trazido para a sala de ensaio e percebo hoje que, por vezes, apesar de cada elemento estar no ambiente por uma razão, os simbolismos evocados poderiam deslizar para um materialismo espiritual. O termo foi elaborado por Chögyam Trungpa para refletir acerca das deturpações do sagrado que ocorrem devido aos desvios do ego na experiência de uma tradição, de modo que esta pode se tornar apenas um rótulo, um status através do qual nos projetamos no mundo.

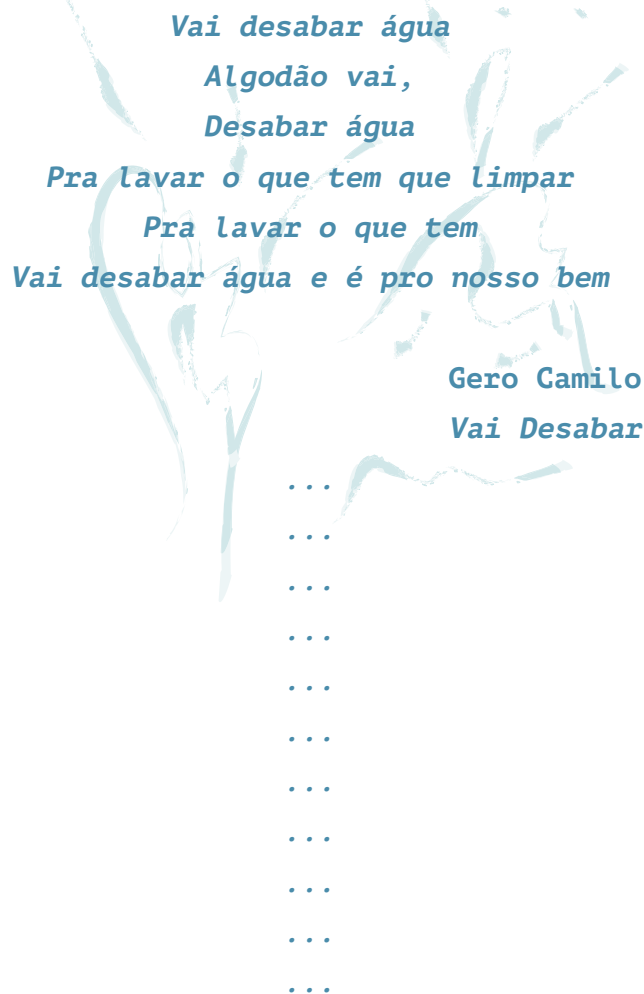
Por meio desta distorção, não nos aprofundamos nos ensinamentos e ficamos presos a uma camada superficial da prática e a uma identidade “ultraespiritual” autocentrada e discursiva, pouco relacionada a ação. Utilizamos os elementos do aprendizado para forjar um estilo de vida meditativo, solidificando os conceitos ao invés de abrir-nos para eles como em um salto para o vazio. Neste sentido, o budismo se relaciona com a noção de *vía negativa* formulada pelo encenador polonês Jerzy Grotowski: não somos seres concretos nessa cultura, essa sensação se dá por meio de máscaras que vestimos para fortalecer a imagem que esboçamos de nós mesmos e para nos proteger da dor. É preciso aprender a deixar ir e, camada por camada, soltar as nossas defesas tanto na vivência da tradição, quanto no treinamento artístico.

Somos fluidos e transparentes como água, nos moldamos a partir das formas da partitura física para depois dissolver e recompor. Oida (1999) ressalta que só no encontro com o vazio é que podemos nos movimentar, de modo que a consciência do artista deve ser ampla e líquida, capaz de penetrar nos diversos espaços. Tokiashi Takeshita (apud BONFITTO, 2014) explica que a noção de vazio no budismo se relaciona com a cessação da tagarelice mental dos sujeitos, que passam a não elaborar e interpretar os impulsos de pensamento que surgem a cada momento. Atravessados por este estado de disponibilidade, ultrapassamos a dualidade entre corpo e mente e sentimos a dilatação psicofísica – e consequentemente artística – na abertura para o encontro com os estímulos que nos rodeiam.

Para experienciar o vazio do corpo, é preciso antes, no estado de contemplação fazer uso de todas as aberturas do corpo, resultando disso uma sensação de vazio nas partes sólidas. Ou, considerando-se o habitante do corpo puro espaço, pode-se levar essa consideração além do espaço, reconhecendo um vazio ainda mais refinado (CAMPBELL, 2008, p.217).

Joseph Campbell (2008) recorda que, nesta tradição, as coisas do universo são desprovidas de uma essência, de modo que as formas todas da natureza e as manufaturadas, bem como a própria noção de eu, estão conectadas a este vazio primordial, ilimitado e sem fronteiras.

Compreendo que a estrutura do *contêiner* é como um cultivo do solo para o estado de vacuidade florescer no ator/performer e, portanto, precisa ser constantemente revista para manter o seu frescor. Dessa maneira, apesar de por vezes observar nas vivências do projeto tendências para o materialismo da prática, busco desviar a atenção do coletivo dos clichês e do exotismo sedutor oriental que nos distancia da *presença autêntica* de nossas ações na cena.



*Vai desabar água*  
*Algodão vai,*  
*Desabar água*  
*Pra lavar o que tem que limpar*  
*Pra lavar o que tem*  
*Vai desabar água e é pro nosso bem*

Gero Camilo  
*Vai Desabar*

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

*Chuva forte em noite de ensaio ardente.* Era o nosso primeiro encontro após o término do treinamento intensivo. **21 DE AGOSTO DE 2017.** Saudávamos o Sol em uma grande roda. Estávamos de volta à universidade. A mesma sala judiada e com os entulhos da reforma do prédio largados no corredor que dá acesso ao local de ensaio – escrevendo assim até eu penso que parece mentira. Do lado de fora vento e dilúvio, os sons do aguaceiro harmonizavam a prática. Alguém brincou que o exercício que realizávamos havia se transformado numa dança da chuva, pois haviam apenas poucas gotas antes de começarmos. Podia sentir a concentração do coletivo apesar do clima doce de brincadeira. A água caía intensa e o movimento dos corpos moldava o vazio do espaço como esculturas bailando no azul.

Antes de iniciarmos mais uma série do exercício um ator lança a pergunta: e se a gente fosse fazer yoga lá fora?

- Lá fora?

De repente o silêncio é atravessado por muitas vozes: - Será? - Nossa, vamos? - Mas gente... - Já fui! (*risadas*) - Vem povo! - Tô indo, beijo!

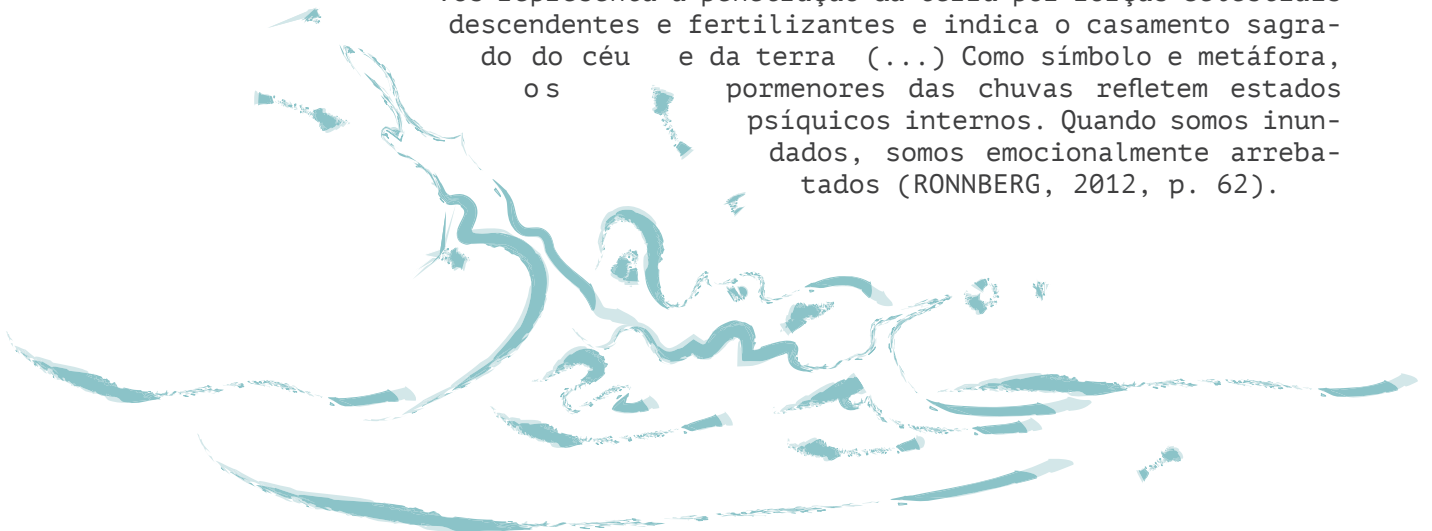
Fomos.

Cachoeira que escorre pelos poros lambendo a pele. Vento frio e quentura por dentro. Aos poucos saímos da sequência e cada um vai propondo uma postura que dialogue com o momento. Os olhos embaçam de chuva e lágrima. Das pequenas grandes alegrias. Força da natureza que transporta e transforma. Sacode. Convida à viagem psicofísica.

E é tão simples.

Me sinto povoada por imagens que vão e vem. Líquidas elas passeiam submergindo os artistas: a rua da casa lá na periferia em que a gente corria por entre as gotas e fazia um trezinho para escorregar na queda d'água do escoadouro; bolhas de sabão; cheiro de azul e cimento molhado; tombos de bicicleta; um exercício de uma disciplina do doutorado; nadar no útero e colo de mãe, que está tão longe. Saudade. A água esfrega, irriga e renova. Refresca. Assombradas as pessoas dos outros cursos e da administração começam a surgir pelas janelas do edifício. Não nos importamos. O chão está limpo e seguimos nos movendo dando continuidade ao percurso da lavagem.

A chuva é uma visita miraculosa do poder celeste, natural e imensa, necessária e temida, purificadora, libertadora, dissolvente, inundante, mitigante e doce. A chuva precipita o crescimento, a mudança, o repouso, a purificação e... o desastre. A imagem da chuva nas mitologias de muitos povos representa a penetração da terra por forças celestiais descendentes e fertilizantes e indica o casamento sagrado do céu e da terra (...) Como símbolo e metáfora, os pormenores das chuvas refletem estados psíquicos internos. Quando somos inundados, somos emocionalmente arrebatados (RONNBERG, 2012, p. 62).



A tempestade amansa e afina, a calmaria se estabelece. As batidas periódicas das gotas espaçadas tornam-se música. Silêncio. Aqui e agora. Chevalier e Gheerbrant (2008) recordam do mito hindu no qual, nas noites chuvosas de lua, as gotas carregam consigo o néctar sagrado do deus *Soma*, transportado em cada pingo d'água que, dissolvidos na terra e em nós, transformam-se no elixir da vida. Filho de *Indra*, divindade responsável pelas tormentas, *Soma/Lua* é a fonte da bebida fecunda com o mesmo nome que fomenta prosperidade e sabedoria. Da chuva forte brota a planta sublime da imortalidade utilizada pelos sacerdotes em seus rituais alquímicos: “Flui, *Soma*, em dulcíssima e inebriante corrente. Dá nos o fulgor, dá-nos o céu, dá-nos tudo o que há de melhor. Faz chover abundantes riquezas” (RIG VEDA apud CROW, 2005, p.96).

Assim me sinto, de alma lavada e nutrida. Os contornos habituais entre externo e interno, corpo e mente, tornam-se fluidos. Torrente e yoga purificam trazendo consigo a força gerada pelo elixir de *Soma*. Mircea Eliade (2015) associa a prática do *hatha* yoga com as experiências de limpeza aqui narradas, pois em seus meandros esta tradição codifica uma série de procedimentos de purificação psicofísica que também atuam na higiene de nossos canais energéticos, podendo ser tanto de preparação anterior aos estados contemplativos considerados mais elevados, quanto a própria vivência superior meditativa.

Estes exercícios dividem-se em práticas respiratórias, treinamentos de meditação e contemplação de objetos, instruções para a alimentação do praticante e para seu comportamento em sociedade, as próprias posturas ou *mudras* – gestos codificados –, o canto de mantras, automassagens com óleos e, por fim, técnicas fisiológicas para a limpeza dos olhos, da boca, da língua e dos dentes, do nariz e da garganta, da bexiga e da uretra, do estômago, dos intestinos e do reto. Juntas, estas vivências ascéticas disciplinares podem ampliar-se através do contato com uma fisiologia sutil traduzida em sensações e estados para além da consciência, “inacessíveis aos profanos” (ELIADE, 2015, p.197).

Tarthang Tulku Rinpoche (2012), ao tratar das técnicas do yoga budista e tibetano, chega a conclusões similares. Para o mestre, este treinamento está interligado a um olhar transparente, aberto para o universo, que se dá a partir da limpeza do organismo e dos sentidos que se refrescam a cada exercício. Na experiência, o corpo se dissolve como nuvem e nos deparamos com a expansão da atenção plena, de modo que matéria e energia se encontram, estimulando nossa apreciação do mundo: contatamos o vazio do espaço e de nós mesmos, aliviando tensões e diluindo nossos padrões habituais.

Tanto Mircea Eliade, quanto Tarthang Tulku e Georg Feuerstein – um dos mais célebres pesquisadores ocidentais do yoga – pensam o processo de purificação da prática yogue como uma forma de alquimia espiritual. Eliade recorda da exaltação da figura da lavadeira no tantrismo<sup>35</sup> que,

35 Caminho místico e filosófico pan-indiano popularizado no século IV d.C e assimilado pelo budismo tibetano, pelo jainismo e pelo *hatha* yoga hindu. O Tantrismo baseia-se tanto em princípios femininos quanto masculinos em sua visão do cosmos e se caracteriza pela valorização de experiências físicas no contato dos seres com o divino, fomentando “a exploração do potencial espiritual inerente ao corpo” (FEUSTEIN, 2005, p.236).



enquanto afasta as sujeiras em sua atividade, preenche-se de sabedoria e capacidades mágicas, tornando-se emissária da vacuidade e guia mística. Sua casta inferior tinha grande apelo para esta tradição pois, para além de seu caráter popular e de sua desqualificação social, seu simbolismo expandia-se para o princípio tântrico de complementação de opostos e, portanto, “o mais nobre e precioso está oculto justamente no mais baixo e vulgar” (ELIADE, 2015, p.218). Neste sentido, a matéria-prima do alquimista, a fonte que seria transformada em ouro, também se encontrava nos elementos mais ordinários da natureza, de modo que fomentar a aliança entre extremos era parte desta operação.

Por um lado, o praticante de yoga busca um corpo mente indestrutível como um diamante - *vajra* - e sutil como éter, atuando sobre as impuras matérias psicofísicas para transformá-las nestes elementos. Por outro lado, o alquimista persegue o ouro para alcançar a imortalidade por meio do percurso de purificação da matéria. Sendo assim, ambos estão à procura dos mesmos ideais em suas trajetórias: a ascese se dá no contato e no aprimoramento das formas humanas e da natureza.

Nas experiências alquímicas e *hatha* yogues, para além da transmutação do corpo, “os limites do ego perdem a sua rigidez” (FEUESTEIN, 2006, p.461). Através deste intento, os praticantes desses costumes passam pela vivência de morte e renascimento, dissolvendo e regenerando suas substâncias (lt. *solve et coagula*) na tentativa de recriarem a si mesmos. Porém, ao contrário do que possa parecer, este processo de domínio da própria matéria não está relacionado a um isolamento do mundo, mas sim atrelado à ideia de existência incondicionada e livre.

## P E N S A N D O

Estar no mundo e engajar-se. Sair da condição de isolamento... Como? Já não sei nem dizer quantas vezes me peguei inquieta apreciando essas propostas ao longo desta investigação. Muitas vezes a prática yogue/meditativa traz consigo um estado ensimesmado para o sujeito que, mesmo com a sensação de amplificação psicofísica no espaço, tem dificuldades para expressar esta qualidade de presença devido ao relaxamento causado pela experiência.

Como repensar as técnicas desta tradição para além do caminho de autoconhecimento para o qual estas se dirigem, ampliando-as para a comunicação artística com o outro - atores e público - a partir do contato com o ambiente em que estávamos inseridos? Angustiava-me não saber direito de que maneira a prática poderia se estabelecer no trabalho do ator. Queria me distanciar um pouco da simples vivência de um aquecimento mas, ao mesmo tempo, compreendia que este aspecto era também relevante. Aquecer-se, o que isto significa? O calor da simbologia solar era como um guia que me chamava, suas pegadas se sobrepunham ao longo do caminho... Talvez esteja mesmo falando de aquecimento, mas como ampliar este experimento para o brilho de uma fisiologia sutil?

## Céu e terra

### Caminho do meio

#### Quietude e movimento

Precisei lembrar a cada momento que existem infinitas formas de yoga e escolas, de modo que, no percurso de experimentação nas salas de ensaio e de aula, em meio a diversas tentativas e deslizos, a pergunta que se fez mais presente foi esta: qual o lugar do yoga no treinamento do artista da cena? Ou melhor dizendo: qual é o meu olhar para o yoga neste treinamento?

Era importante dialogar outra vez com os antepassados, com outros artistas que também percorreram o curso deste rio. Ir atrás das pistas, contemplar as flores que brotam a cada procedimento. Repetir, tentar mais um pouco, abandonar e reabrir caminhos, fazer escolhas e voltar atrás. Olhar nos olhos dos alunos-artistas e aprender com eles.

Como um mantra, a cada dia reiterava para mim mesma que o que eu estava fazendo não era um curso de yoga, e sim alguma outra coisa que ainda não sabia bem para onde me levaria. Tinha consciência que esta não era uma pesquisa sem fundamentos, e que os suportes desta investigação poderiam trazer respostas para as minhas proposições. Compreendia que simplesmente reproduzir os exercícios e o formato habitual de uma aula de *hatha* yoga à moda ocidental no treinamento era o trajeto mais fácil a se fazer – apesar de perceber em determinadas ocasiões no projeto de extensão que era isto o esperado pelos estudantes. Para poder dançar ao longo deste labirinto sem desespero, devia contemplar suas possibilidades de perto, começar do princípio, abrir-me para a tradição.

Foi assim que reencontrei Patañjali. O sábio indiano escreveu a obra *Yogasutra* – considerada a principal expressão do yoga clássico e o tratado mais antigo desta prática – em algum período entre II a.C e II d.C. Eliade (2000) declara que as técnicas e princípios filosóficos deste tratado derivam da organização de ensinamentos bastante remotos, anteriores ao período de sua escrita. A obra volta-se para a explanação acerca da concentração, da meditação e da iluminação dos sujeitos, a partir da proposta de isolamento dos praticantes, por meio do afastamento entre espírito e matéria. Neste sentido, Lilian Gulmini (2002) relata que o *Yogasutra* é fonte de um processo de séculos de apropriação dos rituais periféricos autóctones indianos pelo sistema dominante da época do povo indo-europeu *arya* que, dentre os feitos, sistematizaram a língua sânscrita – culta e sacerdotal, distante do cotidiano das pessoas.

O que caracteriza o yoga não é somente seu aspecto prático, senão também sua estrutura iniciática. Um indivíduo não aprende nada do yoga por si mesmo; é necessária a supervisão de um mestre (guru). O *yogin* começa por abandonar o mundo profano (família, sociedade) e, guiado por seu guru, dedica-se a transcender sucessivamente os comportamentos e os valores próprios da condição humana. Esforça-se para 'morrer para esta vida', e aqui se nota com a máxima clareza a estrutura iniciática do yoga. Assistimos a uma morte seguida de um renascimento a um outro modo de ser: aquele representado pela liberação, pelo acesso a um modo de ser dificilmente descritível no profano, o qual as escolas indianas expressam com diferentes nomes: *moksa*, *nirvana*, *asamrta*, etc. (ELIADE, 2000, p. 13).

Heinrich Zimmer (2015) corrobora para este pensamento ao relembrar que, na história da dominação indiana pelos *aryanos*, o conhecimento e a filosofia eram fontes de poder. As culturas invadidas transformavam-se em uma casta chamada *sudra*, sem direito à sabedoria e à participação nos rituais religiosos dos conquistadores. Mesmo o yoga, de origem popular e com múltiplas escolas, por vezes não consegue escapar deste sistema de exclusão: portanto, a obra de Patañjali, apesar de trazer consigo uma diferença de mentalidade por tratar de uma prática nativa destes povos oprimidos, une essas duas tradições, de modo que o afastamento do praticante das coisas do mundo faz parte do tratado.

Para o pensador, no primeiro aforismo de sua obra, "o yoga é a supressão dos movimentos da consciência" (PATANJALI apud GULMINI, 2002, p.120). Logo, yoga é um sistema de meditação e sua prática não está condicionada apenas à elaboração de posturas, como dita o senso comum do ocidente, mas à extinção dos condicionamentos e limitações psicofísicas do sujeito. A raiz etimológica sânscrita da palavra yoga vem de *yuj*, que significa união/integração entre o ser e sua natureza divina.

No contexto do tratado, a prática meditativa yogue possibilita a saída da ignorância metafísica, pois, por meio dela, não nos aprisionamos mais aos fenômenos cotidianos.

Para isso, é preciso disciplina e desapego, de modo que o descondicionamento progressivo do indivíduo é um processo que provém de oito etapas interdependentes que incluem tanto princípios morais, quanto práticas psicofísicas. São elas:

**yama** - deveres éticos e de autocontrole, que estabelecem refreamentos sobre pensamentos e ações, tais como *ahimsa* (não violência), *satya* (verdade), *asteya* (não roubar), *brahmacarya* (conservação da energia vital/sexual) e *aparigraha* (desapego); **niyama** - normas de conduta do sujeito com a sociedade, constituídas em disciplinas psicofísicas como *saucha* (pureza e limpeza do corpo mente); *santosa* (contentamento

incondicionado),  
*tapas* (esforço não egoísta em cada ação), *svadhyaya* (educação e observação de si mesmo) e *isvara pranidhana* (entrega e dedicação ao divino);  
*ásana* - posturas físicas para a meditação que alinham corpo e espírito trazendo quietude;  
*pranayama* - controle da energia vital a partir da respiração, que altera estados de consciência e a saúde psicofísica; *pratyahara* - prática de interiorização consciente por meio do recolhimento do corpo mente e dos cinco sentidos, retraindo-os; *dharana* - concentração em um único ponto, que acalma os pensamentos e prepara para a meditação propriamente dita, “produzindo a fusão da consciência concentrada com o seu objeto de concentração” (GULMINI, 2002, p. 264); *dhyana* - fluxo de atenção contínuo que transforma-se em meditação, estado em que conectamos o corpo mente com a consciência divina; *samadhi* - dissolução completa da dualidade que ocorre através da meditação, na qual não existe mais a noção de ego e o ser se ilumina.

Apesar do *Yogasutra* tratar fundamentalmente do *ásana* sentado voltado para a meditação - pensando as posturas apenas como fontes de imobilidade e estabilidade do corpo - e requerer o isolamento, percebi que poderia me inspirar em parte de suas técnicas para pensar o treinamento. Ao longo da pesquisa, investigamos *pranayamas*, os procedimentos de concentração - *dharana* - relatados no capítulo anterior, bem como os *nyamas* de purificação a partir da mistura do conceito com técnicas complementares provindas do *hatha yoga tântrico*, mais voltado para o corpo e para as posturas, tais como: a limpeza psicofísica realizada através da respiração, do canto de mantras e de *bandhas* - contrações dos esfíncteres anais, genitais, do diafragma, da garganta e dos olhos. Inicialmente, o objetivo destas vivências era proporcionar um repertório contemplativo para os artistas, de modo que estes pudessem realizar a manutenção do treinamento fora do horário de aula. Com o passar do tempo, vivenciamos estas práticas buscando o aprofundamento da investigação e à construção de cenas, partituras físicas e matrizes de movimento.

Como dito anteriormente, o tantrismo relaciona-se a um yoga alquímico e pressupõe o engajamento do meditador nas coisas da vida. Isso se deve “à irresistível força tântrica que implica nova vitória de fontes populares pré-aryas” (ELIADE, 2015, p.173) que traz consigo o regresso a uma prática yogue relacionada ao misticismo indiano autóctone. Neste sistema, a investigação do corpo volta a ser o principal caminho para a liberação dos sujeitos, de modo que espontaneidade e criação trabalham em conjunto com pensamento e purificação.

A partir dessa explanação, assumo ter esclarecido o porquê de ter escolhido fundamentar o treinamento a partir destes princípios, porém gostaria de acrescentar ainda algumas

informações. Por um acaso criativo, em Manaus a única formação disponível para ser instrutora de yoga no início da pesquisa de campo desta tese – o *Yoga Livre*, sistema criado pelo brasileiro Edson Moreira, que viveu durante muitos anos na Amazônia – tinha claras influências do tantrismo em suas técnicas, de modo que percorri este caminho lado a lado da vivência do treinamento com os estudantes e, portanto, o diálogo entre ambas as práticas se deu de forma retroalimentativa. Além disso, após o acidente de carro relatado no primeiro capítulo, aprofundei as experiências contemplativas a partir do contato com o budismo *Shambhala*, que faz parte da escola *Vajrayana*, representante dos ensinamentos tântricos tibetanos. Desta maneira, o tantrismo é como um elo de ligação – comum ao budismo e ao hinduísmo – entre as tradições que inspiraram esta tese: sua raiz etimológica liga-se à manifestação do desenvolvimento psicofísico e do processo contínuo do sujeito em busca da libertação, que precisa ser tecida como uma trama dia após dia (ELIADE, 2000, passim).

O tantrismo, porém, leva a consequências extremas a concepção que a santidade só é realizável em um “corpo divino” (...) o corpo não é mais “fonte de sofrimento”, mas o instrumento mais seguro e completo que o homem tem à disposição para “conquistar a morte”. E, visto ser possível obter a liberação a partir desta vida, o corpo deve ser conservado o maior tempo possível em perfeitas condições, precisamente para facilitar a meditação. Como veremos adiante, a alquimia indiana propõe uma finalidade semelhante (ELIADE, 2015, p.192).

A noção de morte, assim como é enfatizada por Eliade, relaciona-se ao simbolismo do renascimento nesta cultura. Neste sentido, o engajamento cotidiano do meditador para converter a matéria psicofísica em ouro e em liberdade depende de um esforço voltado para a sacralização da vida. Mirella Schino (2012) ressalta que, no contexto do treinamento teatral, a alquimia é como um espaço de transmutação do artista pesquisador, pois este recria o ambiente de laboratório afastando-o da perspectiva científica: apesar do rigor, o artista alquimista reflete alguma tradição mística e conduz suas intervenções primeiro exercitando a si próprio e a um coletivo criador para depois pensar em possíveis espectadores. Sua prática dialoga com uma pedagogia do ensaio, na qual a apresentação de um resultado pode ser ou não uma finalidade.



Schino recorda ainda que, para além da química, o elixir da vida era obtido através de técnicas coreográficas, ginásticas e extáticas, de modo que o meditador passava por procedimentos iniciáticos similares aos do treinamento cênico. Nos laboratórios teatrais, encenadores pedagogos do século XX promoveram seus experimentos para, juntamente





com os atores, pensarem caminhos para a manifestação da presença e da prontidão criativa na vivência do ensaio, estruturando sistemas e metodologias abertos para este fim. De forma empírica, artistas mergulham em processos de criação para investigar a si mesmos e resplandecer em cena “como as figuras nas pinturas de El Greco, como se fosse possível ‘iluminar’ por meio de técnica pessoal, tornando-se uma fonte de ‘luz espiritual’” (GROTOWSKI, 1976, p. 18).

Por que o Teatro-Laboratório polonês era um laboratório? Primeiro, para evitar ser um teatro de repertório, o que era comum na Polônia. Segundo, para evitar ser um teatro, para evitar a necessidade de produzir espetáculos. Mas isso não era uma simples questão de malandragem em relação a um nome oficial. O Teatro-Laboratório e os laboratórios posteriores de Grotowski eram laboratórios na mais pura essência de sua visão global e pela sua semelhança com a tradição alquímica (...) Tínhamos chegado ao coração do problema: um laboratório é um lugar onde se tem a oportunidade de seguir por qualquer estrada, testar qualquer ramo da arte do ator de um modo não condicionado à necessidade de preparar um espetáculo. É um lugar onde o conhecimento da arte do ator cresce, e não onde esse conhecimento é aplicado (SCHINO, 2012, p. 36-37).

Na experiência do *hatha* yoga, para que esta expansão luminosa do sagrado evocada por Grotowski ocorra no sujeito, é necessário buscar a harmonização das vias energéticas do corpo. Este caminho é simbolizado pela união entre o Sol e a Lua, princípios complementares e dinâmicos que atuam na vivência yogue e que representam os dois principais canais de energia do corpo mente, *Pingala* - avermelhado, solar e repleto de vitalidade - e *Ida* - lunar, meditativo e pálido -, que se encontram na base da coluna vertebral e seguem juntos até o topo da cabeça. Para o *hatha* yoga tântrico, esses canais invisíveis - *nadis* - espalham-se por nossa estrutura física tal como veias carregando consigo o sopro cósmico prana, força vital que nos sustenta e preenche. No canal central *Sushumna* que está atrelado à coluna, entrelaçam-se *Ida* e *Pingala* cruzando-se em espiral: a primeira está localizada no lado esquerdo do corpo e associa-se a qualidades de relaxamento, a segunda encontra-se no lado direito e provoca o aquecimento, portanto ambas trabalham alternadamente para trazer o equilíbrio psicofísico.

Os sete *chakras* principais se encontram a cada volta de *Ida* e *Pingala* na coluna vertebral, distribuindo-se ao longo da linha média do corpo. Como vimos no primeiro capítulo, a base concentrada de onde partem estes condutos de energia localiza-se no períneo e chama-se *Kundalini*, sendo representada pela imagem de uma cobra adormecida, morada de nossas forças potenciais. O intento fundamental da prática de *hatha* yoga é o desenvolvimento



desses pontos energéticos por meio da ascensão desta serpente e, por isso, é preciso purificar e desobstruir as *nadis* a partir do treinamento.

Tal como elencado acima, este processo de purificação é permeado por diversos procedimentos. Com tantos caminhos possíveis, aos poucos fui trazendo para a sala de aula e para o projeto de extensão exercícios que, na minha experiência pessoal, pareciam ser os mais potentes para o trabalho do artista da cena. Neste percurso, era importante “não converter a prática e a experiência teatral numa doutrina” (TAVIANI apud SCHINO, 2012, p. 47), e sim inspirar-se nessas tradições para refletir acerca de suas potencialidades no treinamento do ator. Para Ferdinando Taviani, podemos pensar o teatro como um veículo ou como uma morada não religiosa que habitamos no lugar de determinada crença, ou seja, como uma ponte laica para o ritual sagrado da cena e uma fonte de investigação espiritual do artista sobre si mesmo.

O teatro tem a honra de ser utilizado no lugar de uma religião. Pode-se dizer que, nesses casos, (...) o ritual do palco, que entre os rituais é talvez o menos ditatorial e o menos carregado de crenças ou superstições se sobrepondo, pode se assemelhar a um ritual religioso somente para uma mente confusa. Quanto mais o ritual do palco for consciente e preciso, maior será a demonstração de sua independência da esfera religiosa (TAVIANI apud SCHINO, p. 47).

Após algum tempo dedicado exclusivamente à *Saudação ao Sol*, trouxe, aos poucos, outras posturas para os encontros com os estudantes. Como a *Desaceleração* já desenvolvia a concentração necessária para o estabelecimento do “estado de trabalho”, era preciso refletir acerca das possibilidades da prática dos ásanas, em que momento do treinamento ela deveria ser inserida? Como motivar os artistas a ultrapassarem as dificuldades iniciais para vivenciar as reações do próprio corpo como um caminho para a investigação de si, distante da competitividade de quem consegue alongar-se mais ou menos? De que maneira deveria fomentar a autonomia do coletivo para os treinos individuais se algumas posturas pareciam extremamente complicadas à primeira vista, ou deveras relaxantes?

A preocupação mais elementar com a experiência das posturas era fomentar a exploração das potencialidades psicofísicas dos artistas sem provocar incidentes ou mesmo machucar alguém. Portanto, nas disciplinas semestrais nas quais não havia tanto tempo disponível para o aprofundamento da prática, era preciso abandonar *ásanas* muito complexos – como os de inversão ou de hiperextensão das articulações – e conduzir a vivência com mais cautela. No princípio deste treinamento verticalizei a permanência nas posições para conseguir observar com tranquilidade o alinhamento do coletivo, alterar gestos que poderiam ser perigosos e me familiarizar com as limitações dos estudantes e com as minhas – já que, na época, também reaprendia a realizar os movimentos do yoga com segurança por meio do auxílio de minha fisioterapeuta.



Ao longo dos encontros pude notar que a lentidão e a sustentação estática dos ásanas por um tempo prolongado, apesar de muitas vezes promoverem o relaxamento do qual eu fugia, também desenvolviam a atenção e a propriopercepção dos artistas que, aos poucos, reajustavam os movimentos quando aproximavam-se da dor ou percebiam-se desalinhados. Richard Shusteman (2012) revela que, em diversas tradições filosóficas – tanto ocidentais quanto orientais –, o cultivo do corpo é também voltado para o autoconhecimento do meditador. Para o autor, é importante recordar que nossos saberes se baseiam nas percepções sensoriais e, portanto, o corpo é o elemento primordial da apreciação do mundo e necessita ser treinado para tal.

Shusteman propõe a noção de *somaestética* como um campo interdisciplinar de estudo que ocupa-se do desejo de uma percepção psicofísica aprimorada, abarcando sentimentos, inspirações e estados de espírito tanto na filosofia, quanto nas práticas corporais e criativas. A ideia está baseada nas investigações do filósofo Michel Foucault (2006)<sup>36</sup>, de modo que o treinamento psicofísico do artista é visto como uma forma de despertar a consciência crítica e questionar a dominação através da compreensão das hierarquias de poder e da





tentativa de não reproduzi-las em nossas experiências artísticas e de vida: tornando-se também fonte de fortalecimento do caráter e do corpo do ator/performer diante das opressões sociais e do cotidiano.

O reconhecimento do treinamento somático como meio essencial para a virtude e treinamento filosóficos está no coração das práticas asiáticas de *hatha ioga*, de meditação Zen, e do *tai chi chuan*. Como insiste o filósofo japonês Yuasa Yasuo, o conceito de “cultivo pessoal” ou *shugyo* (obviamente análogo ao “cuidado de si”) é pressuposto pelo pensamento oriental enquanto “fundamento filosófico”, porque o “verdadeiro conhecimento não pode ser obtido simplesmente por meio do pensamento teórico, mas somente por meio do reconhecimento ou percepção corporal (*tainin* ou *taitoku*)” (...) Ioga e meditação buscam aprimorar a acuidade, a saúde e o controle dos sentidos por meio do cultivo de maiores atenção e domínio de seu funcionamento somático, ao mesmo tempo que nos libertam da distorção das garras de maus hábitos corporais, que prejudicam a performance sensorial (SHUSTEMAN, 2012, p. 48-49).

Neste sentido, o treinamento artístico envolve o cuidado crítico do sujeito, permeado de autocultivo. A prática do *hatha yoga* voltada para o processo criativo do ator/performer relaciona-se a uma “ginástica espiritual análoga aos exercícios físicos” (SHUSTEMAN, 2012, p.45) pois, para esta tradição, o corpo é como um veículo para a elevação psíquica e cognitiva. Para fomentar este estado, percebi que era importante construir uma atmosfera de confiança entre os estudantes nas experiências com os *ásanas* em sala de aula, de modo que, em círculo, íamos estabelecendo as sequências em coletivo, distantes de exibições virtuosísticas competitivas e auxiliando uns aos outros em suas dificuldades. Desta maneira, os artistas eram orientados a movimentar-se com leveza e a ouvirem os próprios corpos, descobrindo seus limites pessoais e ultrapassando-os com delicadeza. Ao mesmo tempo, era importante saber distinguir a dor da preguiça, sobrepondo a cada encontro nossa tendência usual de buscar conforto, nossos casulos.

Neste primeiro momento, a imobilidade das posturas aos poucos dilatavam as vivências psicofísicas cotidianas e de criação, tais como ficar em pé, respirar e se alongar. É como se arassem o terreno para a contemplação afetiva de nossos estados artísticos e sensações com acuidade e vigor, distantes da “ânsia constante de nossa cultura por intensidades cada vez maiores de estímulo somático na busca pela felicidade” (SHUSTEMAN, 2012, p.76-77).

Assim, descobri que o encontro com a fisiologia sutil poderia se dar a partir da busca por um minimalismo no treinamento, através

do qual as ações de limpar o espaço, caminhar lentamente e alongar-se com precisão ultrapassavam sua





aparente banalidade e tornavam-se fonte da expressividade latente do artista da cena.

Com o teu corpo impuro, você não vai ter acesso ao conhecimento. Preparar o corpo como se ele fosse vaso, a terra tem que estar boa, fértil, com água, com ar, para poder nascer a planta, e a flor vai ser a última coisa, mas a flor é consequência disso tudo, o lótus. A flor que nasce do lodo vai do mais impuro ao puro, de uma forma mais grosseira a algo mais sutil (DAMIGO in CASTRO, 2012, p.80).

Com persistência e paciência os estudantes se abriam para a apreciação estética e sensorial das imagens que surgiam a cada postura, concatenando a prática física com a experiência do sagrado. A desintoxicação do

corpo por meio das posições, tal como apresentada por Marcos Damigo, reflete o princípio de limpeza dos canais energéticos - *nadis* - como apontado nas páginas anteriores. Portanto, é a partir do contato com a densidade do corpo na prática de *ásanas* que atravessamos sensações psicofísicas e criativas rumo aos aspectos sutis desta tradição. Adelice Souza (2010) ressalta que cada postura carrega consigo distintas simbologias e arquétipos, de modo que a inspiração artística pode florescer por meio do diálogo com estas posições.

É importante lembrar que, tanto a nomenclatura dos *ásanas*, quanto sua execução, são de arcabouço mimético e naturalista pois reproduzem as formas dos animais e de outros elementos da natureza, criando “uma manifestação física e visual da forma divina”(SOUZA, 2010, p. 206). Dessa maneira, os gestos, na prática do *hatha yoga*, expressam qualidades metafóricas que necessitam ser verticalizadas para poder ampliar-se para além do pleonasma característico de sua codificação, impulsionando a dramaturgia do ator/performer. No contexto deste treinamento, foi preciso tomar cuidado com as poéticas físicas evocadas pela prática yogue, pois muitas vezes me percebi impondo aos artistas a transposição dos maneirismos das posturas para a composição de suas partituras físicas, limitando sua liberdade criativa<sup>37</sup>.

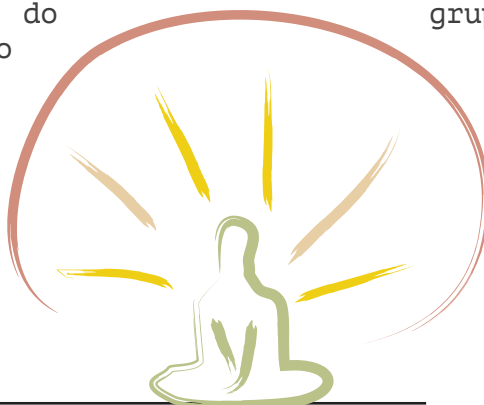
37 Cabe ressaltar que não estou desvalorizando aqui as manifestações artísticas que têm como base estes pressupostos,



James Slowiak e Jairo Cuesta (2013) recordam que Jerzy Grotowski, nos primeiros espetáculos do *Teatro das 13 Filas*, também tentava instituir um estilo específico para o coletivo. Com o tempo, o encenador compreendeu que o processo criativo não era uma oportunidade para a demonstração de seus conhecimentos, e sim um espaço de liberdade voltado para o desenvolvimento pessoal dos artistas envolvidos. Sendo assim, os atores do coletivo deveriam aprender a encarnar as formas da natureza sem tentar reproduzi-las mimeticamente, revelando-as por meio da organicidade de sua prática, de modo que a estrutura de seus movimentos não escondesse os “mistérios” e a verdade por trás de suas ações.

Os autores declaram que, para o encenador polonês, o arquétipo é como a manifestação representativa de tendências mitológicas e humanas comuns, que age por meio de motivos e temáticas intrínsecos a todas as culturas. No contexto de sua obra, era importante criar equivalentes cênicos para estes elementos simbólicos da atuação: através da liberação das resistências psicofísicas, os artistas do grupo encontravam o *ato total* na experiência encarnada do treinamento, pois através dela conseguiam “conectar-se com as raízes do mito, revelando uma camada mais humana, profunda e íntima”(CUESTA;SLOWIAK, 2013, p. 136). Neste sentido, o diálogo entre espontaneidade e estrutura na prática do ator/performer deve dar vazão a seus impulsos criativos, de modo que os arquétipos evocados na cena atuem como um trampolim de descobertas tanto pessoais, quanto artísticas.

Voltando ao treinamento proposto por esta tese, aos poucos fui descobrindo que a vivência dos *ásanas* acionava o contato com faíscas energéticas de expressividade que atraíam e incitavam os processos criativos do coletivo: eram como lampejos de inspiração que revelavam imagens e sensações que iluminavam como *punctums* a experiência artística. Desta maneira, ao invés de forçar a reprodução das posturas nas partituras físicas dos estudantes, pude perceber que, como em minhas primeiras tentativas com o yoga em sala de aula – antes mesmo de iniciar o doutorado –, os movimentos da prática reverberavam por si só nas criações do grupo, principalmente no caso do projeto de extensão, no qual os encontros eram mais constantes. Neste sentido, redobrei a atenção para os afetos registrados nas partituras, pois muitas vezes um olhar, um gesto, uma intenção poderiam estar inundados pelo arcabouço metafórico desta tradição.



porém a presente investigação tem como parte de seus objetivos a composição de poéticas não-miméticas por meio do treinamento. Portanto, admiro tanto os gestos sacralizados executados por uma dançarina *Odissi*, quanto os símbolos evocados pelos movimentos de um ator do *Kathakali*, compreendendo que boa parte das linguagens cênicas tradicionais orientais perpassam por essas veredas criativas iconográficas. O próprio *Natya Sastra* – tratado de Bharatamuni datado de algum período entre II a.C e II d.C – ao refletir acerca da estética e da poética das artes performativas indianas, deixa claro que o repertório codificado de movimentos destas manifestações se conecta com qualidades de energia sutis em meio à representação cênica.

Um pormenor apodera-se de toda a minha leitura; é uma mutação viva do meu interesse, uma fulguração. Através de qualquer coisa que a marca, a foto deixa de ser uma qualquer. Essa qualquer coisa fez *tilt*, provocou em mim um pequeno estremecimento, um *satori*, a passagem de um vazio (...) O *studium* é sempre codificado, o *punctum* não, a incapacidade de dar nome é um sintoma característico de perturbação. O efeito é seguro, mas é indetectável, não encontra o seu signo, o seu nome; é radical e, todavia, desemboca numa vaga de mim próprio; é agudo e abafado, grita em silêncio (BARTHES, 2006, p. 58-60).

Como vimos no capítulo anterior, Roland Barthes denomina *punctum* como uma físgada de agitação psicofísica que tilinta animando os nossos sentidos na apreciação da obra de arte. Similar a um detalhe que atrai nossa atenção em uma fotografia, o *punctum* anima os estados do artista da cena e provoca a imaginação, como se estes pontos estimulassem seus desejos de criação para além da postura yogue, chamando-o para uma experiência de aventura na elaboração da ação física. Barthes ressalta em seu ensaio as diferenças entre posar para uma câmera, fabricando de forma instantânea um corpo artificial e projetado a partir da ideia que temos de nós mesmos e do papel que queremos difundir para a sociedade, e ser atravessado por imagens fotográficas que nos afetam: tal qual uma flecha algo salta da cena e nos fere e, no diálogo com essa breve morte, a efemeridade da contemplação nos aproxima do instante teatral, cortante e fugaz como um *Cavalo de Vento*.

É fato que, no treinamento do artista da cena, muitas vezes testemunhamos pequenos milagres difíceis de serem reproduzidos no palco. Ainda assim, o contato com a pontada da prática nos instiga a continuar pesquisando em busca dessa experiência de morte e renascimento, de modo que “caracterizar-se é como apresentar-se como um corpo simultaneamente vivo e morto, é como um teatro primitivo, como um quadro vivo, a figuração do rosto imóvel e pintado sob o qual vemos os mortos” (BARTHES, 2006, p.40). Essa sensação de mistério trazida pela punhalada do *punctum* nos abre novamente para o contato com o vazio pois, por meio deste estado de disponibilidade, sentimos o corpo expandir-se no espaço e temos a necessidade de mergulhar em nossas ações artísticas para poder



colori-lo melhor.

Renato Ferracini (2012) propõe a transposição deste conceito fotográfico de Barthes para o trabalho do ator/performer a partir da ativação de impulsos e contrações musculares, sensações e imagens que, na prática do treinamento, estimulam o artista na composição de matrizes de movimento e ações físicas. Relacionando a noção de *punctum* com a prática de *ásanas* no treinamento aqui proposto, aos poucos percebia que, com a repetição constante de algumas posturas, os estudantes adentravam tanto em suas simbologias, quanto em suas sensações corpóreas na vivência das posições, expandindo-as para seus processos criativos. Deste modo, estes pontos são como “portas de entrada corpóreas para a recriação da ação física” (FERRACINI, 2012, p. 178) e, para além do estabelecimento de um estado de trabalho favorável para a experiência cênica<sup>38</sup>, fomentam manifestações musculares das emoções e dos estados de espírito do artista: geram zonas de jogo e improvisação, nas quais os percursos de criação podem tanto ser controlados simbolicamente pelo ator/performer, quanto experienciados com toda sua intensidade, como em um mergulho sinestésico.

Fico tentando entender como tudo isso se constrói em segundos de velocidade, de repente estou em uma montanha, lá estava eu com ventos soprando em meu corpo, podia sentir o vento gelado, foi incrível. Em seguida o céu e a terra ficaram próximos e pude ver as nuvens escuras passando sobre minha cabeça, estava sozinha porém não tinha medo, pelo contrário tinha um sentimento de descoberta, tudo era novo e eu não estava ali à toa, teria de ver e sentir tudo que o local poderia me proporcionar (...) Os arquétipos são naturais quando estamos em estudo, nessa fase é muito interessante porque tudo muda em seu cotidiano, a respiração, sono, inquietações são apenas alguns dos itens que posso pensar no momento, e só dou conta disso porque o yoga modificou minha mente e corpo, consigo ficar mais no presente e dar conta de algumas mudanças ou coisas que me tocam (Diário de Bordo de LN\*, 24 ago.2017).

É difícil escrever aqui sobre a manifestação do indizível que nos toca durante a performance artística e no treinamento. Ele se revela aos poucos na dilatação psicofísica da presença cênica e, para Barthes, sua única tradução possível é o ar, que serve de analogia para a conexão entre corpo e alma, “para o vazio no qual as palavras falham” (BARTHES, 2006, p.119): é através desse ar que podemos contemplar as potencialidades

.....  
38 Para saber mais, buscar a explanação sobre os *punctums de primeira camada* no segundo capítulo.

expressivas dos  
 sujeitos, seus mistérios e  
 formas. Assim, o ar irradia por  
 entre os meandros de nossos corpos e  
 através dele nos conectamos com o instante  
 precioso em que nossas máscaras cotidianas  
 desaparecem e estamos presentes naquilo que fazemos  
 ou observamos.

Podemos relacionar a noção de *punctum* com a ideia  
 de yün do budismo tibetano. O yün revela a qualidade  
 de riqueza inerente aos fenômenos e às coisas – pessoas,  
 objetos, animais, plantas... –, expressando-se tal como o  
 “ar” de algo que nos atrai e que não conseguimos explicar  
 exatamente o porquê. Neste sentido, Chögyam Trungpa Rinpoche  
 (s/d) acredita que o nosso yün pessoal pode se conectar  
 com o yün dos elementos que contemplamos, provocando a  
 sensação de abertura em nosso corpo mente, de modo  
 que passamos a apreciar o que nos rodeia com  
 reverência e contentamento. Portanto, através  
 do exercício meditativo, aprendemos a cultivar  
 estados brilhantes como o ouro que trazem consigo  
wangthang – campo de energia individual que  
 se manifesta através da presença autêntica do  
 praticante.

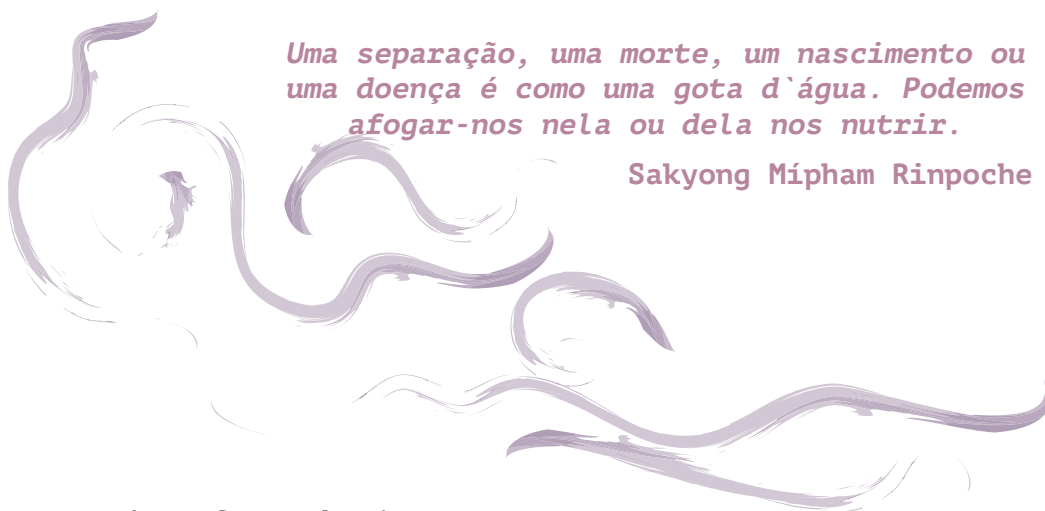
No contexto desta investigação, pude perceber  
 que os estudantes – consciente e inconscientemente  
 – projetavam o yün que descobriam nos ásanas para  
 suas criações. Desta maneira, os pontos de força  
 das partituras físicas brotavam da mistura entre  
 uma miríade de yüns: pessoais, yogues, artísticos,  
 do ambiente e do *contêiner*, entre outros. Para Chögyam  
 Trungpa essas qualidades despontam nebulosas, pois antes  
 mesmo de formularmos quaisquer pensamentos sobre elas, voam  
 pelos ares feito borboletas enquanto tentamos agarrá-las. Ao  
 mesmo tempo, seu bater de asas penetra na carne e nos desperta  
 e, por meio do treinamento, aos poucos conseguimos brincar  
 com eles, tocando-os e recombinaando-os como bem desejamos,  
 transportando-os para a cena.

Foi pedido que fizéssemos nossos próprios  
 aquecimentos e depois deixássemos livre o  
 corpo a mover-se pela sala nos diferentes  
 planos: baixo, médio e alto. O curioso aqui  
 foi que realizei minha sequência antiga de  
 movimentos mas incluí variações, me via  
 em meio aos exercícios criando imagens  
 que gostaria de manter levando-as  
 para a performance e estas saíam  
 de forma espontânea, outra  
 questão interessante, é  
 o fato de que muitas  
 vezes, pelo menos  
 para mim,



não estou pensando nos exercícios de yoga, mas quando percebo de alguma forma eles são incluídos na sequência. É como se o próprio corpo criasse uma memória coreográfica e o cérebro trouxesse uma variação (Diário de Bordo de \*0D, 22 set. 2015).

A esta altura da escrita da tese, *presença autêntica - wangthang* - e presença cênica se confundem. O mestre tibetano revela que, a partir do contato genuíno com o *yün*, ansiamos compartilhar essa experiência com as pessoas que estão a nossa volta. Da mesma forma, tal qual o ofício artístico, a qualidade de riqueza da experiência está inteiramente distante de uma opulência material, revelando o sentido de beleza e prontidão na contemplação das coisas do mundo. Como um convite à viagem, é preciso dar um salto e arremessar estes pontos sensíveis para fora: desenhando no ar suas formas com o corpo, atuando sobre eles e, com isso, desfazer nossos casulos com a confiança necessária para poder renascer ao longo do processo de criação.



*Uma separação, uma morte, um nascimento ou uma doença é como uma gota d'água. Podemos afogar-nos nela ou dela nos nutrir.*

*Sakyong Mípham Rinpoche*

A confiança luminosa que rompe o casulo é chamada *ziji* no Tibet. É ela que rega o botão de nossa expressividade “oferecendo um campo de poder no qual podemos desdobrar nossas asas e começamos a brilhar” (MÍPHAM, 2008, p. 156). Na vivência das aulas e do projeto de extensão, como em qualquer outro treinamento cênico, era evidente que os artistas mais experientes conseguiam exercitar alguns elementos da prática com mais facilidade, enquanto outros não demonstravam interesse pelos aprendizados e acabavam cumprindo-os como mera obrigação das disciplinas ou mesmo não passavam muito tempo no *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*. Ainda assim, passo a passo os coletivos foram se familiarizando com a caminhada, com o *contêiner*, com as posturas e seus pontos de apoio, de modo que, com algumas turmas mais comprometidas e com os estudantes do projeto de extensão, intuí que era o momento de ampliar o repertório meditativo dos grupos, indo de encontro à questão do relaxamento fomentado pela experiência do yoga.



A dificuldade em fazer exercícios físicos como parte da preparação está em como fazê-los da maneira adequada. Se trabalharmos muito pesadamente, ficaremos cansados e sem energia física para entrar em cena. Por outro lado, se estivermos demasiadamente relaxados também não será produtivo; ficamos estaremos vivos o suficiente no palco. No palco é como se estivéssemos participando de um jogo. Por isso e concentração é o ideal. Precisamos das duas coisas. E não é fácil encontrar uma preparação que trabalhe com os dois extremos (...) Além do mais, o programa exato ser formulado; depende de qual tipo de atuação estamos fazendo. Se for uma apresentação muito dinâmica, temos de fazer exercícios dinâmicos para evocar a energia necessária. Mas se for algo mais calmo, temos de acalmar nossa energia (OIDA, 2012, p.56-57).

Yoshi Oida (2012), reflete em que me acompanharam durante a como dialogar com estas tradições ao mesmo tempo, percorrer o foco, movimento e contemplação? ponderar de forma cuidadosa sistemas de base escolhidos, para que estes instigassem o perder suas características japoneses, simplesmente reproduzir culturas também não é o adequado, da prática, vamos descobrindo brotar nossos desejos criativos

Tentando despertar o corpo que suas energias fluíssem “ar”, passei a reorganizar os em busca de um “relaxamento solto, de boa qualidade, trazendo força dinâmico” (OIDA, 2012, passim). transformações no repertório de de aula, porém experimentei para os grupos, verticalizando-fomentar a autonomia dos treinos criação dos coletivos, que poderiam artisticamente em suas práticas. Algumas estavam voltadas para o equilíbrio ou eram mais vigorosas, buscando o aquecimento intenso do corpo e da respiração; outras tinham a base sentada e eram mais relaxantes; umas fazíamos em duplas ou em trios para integrar o grupo; ou, ainda, eram séries de *ásanas* cujas simbologias estavam de alguma forma conectadas com as temáticas das dramaturgias que estávamos pesquisando no momento, entre outras.

sua escrita parte das indagações pesquisa de campo desta tese: meditativas no treinamento e, caminho do meio entre pulsão e Neste sentido, foi preciso acerca das potencialidades dos adaptando-os com delicadeza trabalho do ator/performer sem fundamentais. Para o artista os exercícios clássicos dessas todavia, com a regularidade aberturas da tradição que fazem de forma expressiva na cena.

mente do coletivo, permitindo e irradiassem através do procedimentos yogues exercitados mas também forte e concentrado, e solidez, e um corpo vivo e Logo, não houveram grandes posturas já trabalhado em sala apresentar sequências mensais as durante aquele período para individuais e os processos de tanto combiná-las como alterá-las Algumas estavam voltadas para o

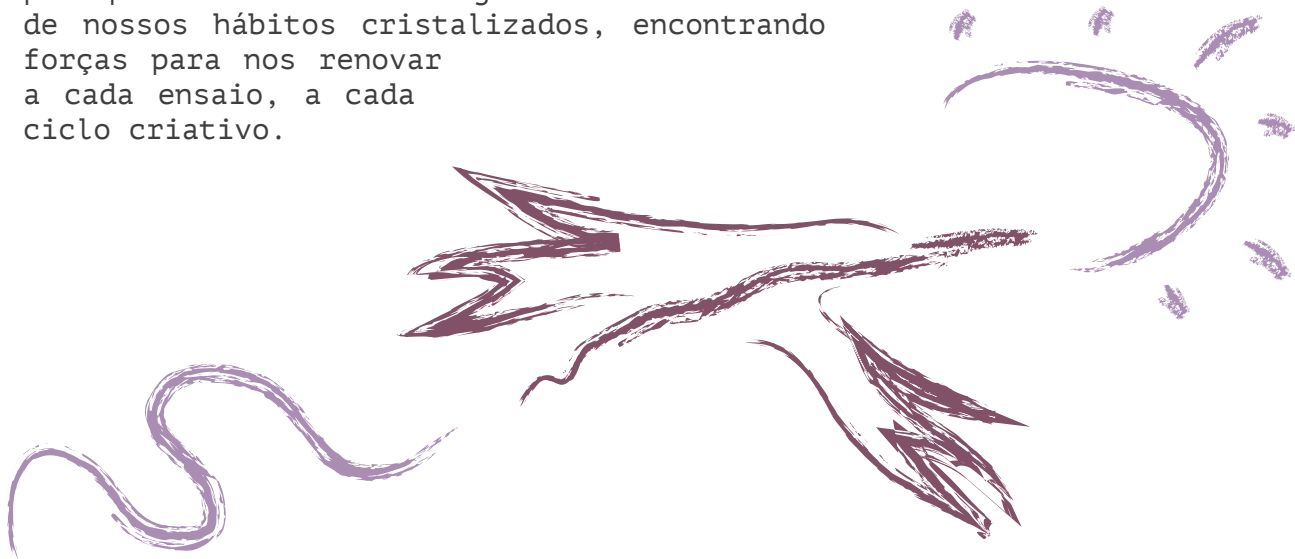
Além da *Saudação ao Sol* como sequência-base do treinamento, fomos exercitando diferentes ritmos para a realização desta e de outras séries, com movimentos fluidos e interconectados ou de permanência e força, alterando o número de repetições a cada encontro para treinar o condicionamento psicofísico dos grupos. Swami Saraswati (2011) recomenda que, após a familiarização das posturas, devemos ir aos poucos inserindo dinâmicas respiratórias nas sequências – inalando durante os *ásanas* de abertura do peito e do abdômen e exalando no fechamento de ambos nas curvaturas para frente –, além de aprofundar outros *pranayamas*, o entendimento da ativação dos *chakras* a cada movimento e a capacidade de alongamento em cada gesto. Em um primeiro momento, segui por estas veredas a partir da investigação da respiração característica de cada posição e do aprofundamento físico das posturas, com cada artista aprendendo a lidar com suas próprias capacidades e limitações.

Os diferentes estilos de *hatha* yoga tinham efeitos autônomos muito diferentes. Por exemplo, a *Ashtanga*, com seu movimento fluido e veloz e sua ênfase nas *Saudações ao Sol*, trabalha bastante os músculos e então estimularia o sistema simpático. Em oposição, Iyengar, com sua ênfase em posturas estáticas, parecia lhe conferir uma dominância do parassimpático (...) Uma boa prática de yoga envolvia posturas que percorriam o ciclo através do acelerador e do freio de modo que o sistema autônomo chegasse a um treinamento completo (BROAD, 2013, p. 134-135).

Como já estávamos nos dedicando a exercícios “parassimpáticos” e contemplativos que estimulavam a desaceleração e serenavam o ritmo do dia-a-dia dos praticantes, era importante trabalhar com elementos “simpáticos” no treinamento, fomentando a prontidão e o engajamento dos coletivos. Assim, em busca de “um fogo interior mais forte e disponível” (OIDA, 2012, p.15) para as experiências deste laboratório, recordei de Mircea Eliade (1979), que associa os yogues alquimistas aos ferreiros, pois os primeiros cultivam o calor psicofísico por meio da manipulação da respiração, transformando o corpo em ouro a partir dessa e de outras estratégias de purificação. Eliade ressalta que é através do fogo que podemos modificar as qualidades das substâncias da natureza, metamorfoseando gradualmente suas formas e intervindo no meio ambiente, de modo que sua existência manifesta o poder de uma força mágica que modifica os fenômenos – e consequentemente a vida –, reverenciada em rituais de diversas culturas.



Este “calor mágico” trazia resistência psicofísica para os ascetas indianos e seu domínio promovia o acesso a estados não condicionados de contemplação e de existência. O forno do alquimista aproximava-o do sagrado e dos deuses, pois acelerava a passagem do tempo transmutando matérias vivas que morriam para depois renascer como fênix, e que em sua forma aperfeiçoada, faziam-no transcender a condição humana, provocando “uma vitória em relação aos processos de putrefação da carne” (POTY, 2015, p. 173). Da mesma forma, acredito que as sensações ocasionadas pela presença cênica também possam ser ardentes, pois quando nos sentimos plenamente tocados pelo processo artístico degustamos o derretimento de nossos hábitos cristalizados, encontrando forças para nos renovar a cada ensaio, a cada ciclo criativo.



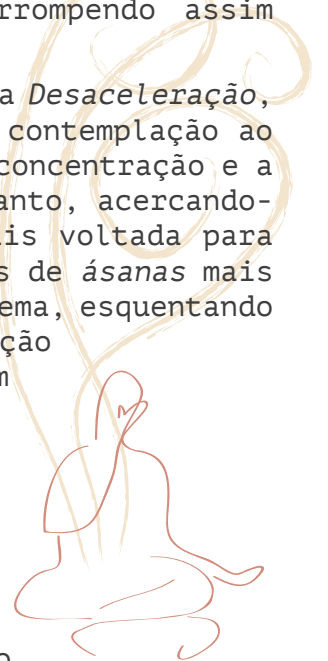
A vivência vigorosa das posturas yogues traz consigo o fogo sagrado respiratório, que entusiasma e dá força para o corpo durante os movimentos, devido ao aumento da frequência cardíaca. O texto tântrico *Hatha Pradipika* - escrito por Svatmarana (In SOUTO, 2009) e datado de algum período entre os séculos XIV e XVI desta era -, afirma que, dentre os três tipos de *pranayamas*, o primeiro e mais leve produz calor, o intermediário gera palpitações na coluna vertebral e o mais sublime nos faz levitar. Portanto, parte do caminho alquímico para a elevação da *Kundalini* no *hatha* yoga tântrico se dá a partir da orquestração dos ritmos da inspiração e da expiração (aumentando, equilibrando ou diminuindo suas velocidades) e da retenção ou supressão do ar durante estas atividades: retraindo ou não os diafragmas pélvico, respiratório e vocal, procurando aumentar ainda mais o aquecimento psicofísico por meio da utilização de bandhas - contrações bloqueadoras das energias que circulam pelos canais do corpo do praticante. A integração entre todas estas ações nos faz vibrar, pois “assim como as impurezas dos metais são queimadas pelos foles sobre o fogo, as impurezas do corpo são consumidas e os defeitos retificados pelo controle e pela regulação da respiração” (*Manusmriti* In SOUTO, 2009).

Esta limpeza das passagens energéticas do corpo ocorre devido à atuação do *prana*, fonte cósmica de vida que nos alimenta através do contato com o ar e da qual dependemos para sobreviver. Como vimos, a ação sobre este alento vital - que no budismo tibetano pode



ser associado ao *Cavalo de Vento* e na medicina chinesa ao *Chi* - pode ter objetivos distintos: que vão desde a prontidão e o calor psicofísico obtidos por meio dos exercícios de ampliação das capacidades de inspiração e de eliminação dos gases residuais na expiração, passando pelo florescimento das potencialidades criativas e vibratórias dos sujeitos em sua interação com o espaço, até chegar na quietude característica da transcendência espiritual proveniente da completa purificação de nossos estados psicofísicos. Deste modo, na organização do treinamento do artista da cena, era preciso investigar vias de utilização dos *pranayamas* que movessem o “fogo” dos coletivos apenas até seu segundo estágio - expressivo e ativo -, sem deixar que os estudantes se acalmassem em demasia, interrompendo assim seus fluxos inventivos.

Naquele momento, na vivência da *Desaceleração*, a respiração já era um objeto de contemplação ao longo da caminhada, fomentando a concentração e a serenidade dos artistas no início dos ensaios e, portanto, acercando-se ligeiramente da terceira etapa dos *pranayamas*, mais voltada para a meditação em si. Ademais, na execução das sequências de *ásanas* mais intensos, nos aproximávamos da primeira fase deste sistema, esquentando nossos corpos e estados psicofísicos, ampliando a sensação de foco no instante presente. Entretanto, para além destas ações que pareciam trabalhar com as extremidades da prática, tinha ainda o desejo de trazer também para os encontros outros *pranayamas*, intuindo que estes poderiam expandir o arcabouço expressivo dos estudantes, mas não sabia bem como. Decidi começar pelos *bandhas* pois, para Iyengar (1983), são eles que previnem que as energias dos sujeitos se dissipem durante a prática de yoga, tanto nos *ásanas*, quanto nas experiências respiratórias, de modo que pareciam ser bastante relevantes para a sustentação dos estados criativos no trabalho do ator/performer.



Para falar de *bandhas*, é preciso compreender os diferentes fluxos de circulação da energia *prana* que, em sua atividade, se assemelha a condutos elétricos que percorrem os meandros do corpo através das *nadis*. Georg Feuerstein (2016), recorda que estas correntes ramificam-se em cinco andamentos complementares chamados *vayus* (ventos): **prana** - potência de inalação da força vital, cujo epicentro localiza-se no coração e se move do nariz ao umbigo absorvendo as forças cósmicas; **apana** - ação de exalação e excreção dos resíduos psicofísicos, atuando principalmente entre o ânus e o umbigo; **vyana** - responsável pela distribuição destas qualidades energéticas por todo o corpo, operando sobretudo através dos sistemas respiratório e circulatório; **samana** - atividade respiratória centrada no abdômen que ativa o fogo digestivo, facilitando a assimilação de nutrientes tanto físicos, quanto metafísicos; **udana** - ligado à garganta e à



cabeça, responsável pela fala, pelo pensamento e pelo sono, funcionando como porta de entrada para a transcendência dos sujeitos. Neste sentido, os *bandhas* agem a partir do diálogo com estes cinco ventos, por meio da contração dos esfíncteres do corpo, regulando o fluxo do *prana* “do mesmo modo que condensadores, fusíveis e interruptores controlam o fluxo de eletricidade” (IYENGAR, 2016, p.439).

A partir de bloqueios e retenções de músculos semi-voluntários, ativamos cada um dos *bandhas* visando à canalização de nossas correntes prânicas para áreas específicas do corpo durante a prática de yoga. No contexto do treinamento aqui proposto, utilizei duas formas desta manipulação energética que me pareceram ser as mais pulsantes para a criação cênica, sendo elas: *mula bandha* - fechamento da região do períneo (ânus e uretra) durante todo o ciclo respiratório que se dá através do movimento vertical da musculatura, realizado de baixo para cima relacionando-se com *prana* e *apana*; e *uddiyana bandha* - retração do abdômen em direção à coluna que faz com que o diafragma se eleve no sentido do tórax durante a expiração, vinculada a *prana*, *apana* e *samana*. Além disso, desde o começo da pesquisa que, antes de começar as séries de posturas, pratico com os estudantes um exercício chamado *bhrumādhyā* ou *sambhavi mudra* - a depender da escola de yoga -, que consiste na fixação do olhar para o ponto entre as sobrancelhas, sendo considerado parte de um subgrupo dos *bandhas* chamado *drishti*, voltado para posições específicas dos olhos durante a meditação.

A noção de terceiro olho é bastante conhecida tanto no ocidente, quanto no oriente, e está associada ao *Ajna chakra*, centro da intuição e da sabedoria na tradição hindu, referente ao ponto no qual se encontram as vivências do mundo fenomênico com o absoluto espiritual. Assim, no início da pesquisa, antes de conhecer o *Cavalo de Vento*, trouxe para os ensaios o foco do olhar para o ponto entre as sobrancelhas quando percebia que o grupo estava disperso e que a visão periférica da *Desaceleração* ainda era difícil de assimilar. Nestes momentos, pedia para os estudantes pararem a caminhada por um instante e, sentindo o apoio dos pés no chão na *postura da montanha* - *tadāsana*<sup>39</sup> -, se concentrassem por alguns instantes neste ponto com os olhos semicerrados para depois retomarem o exercício.

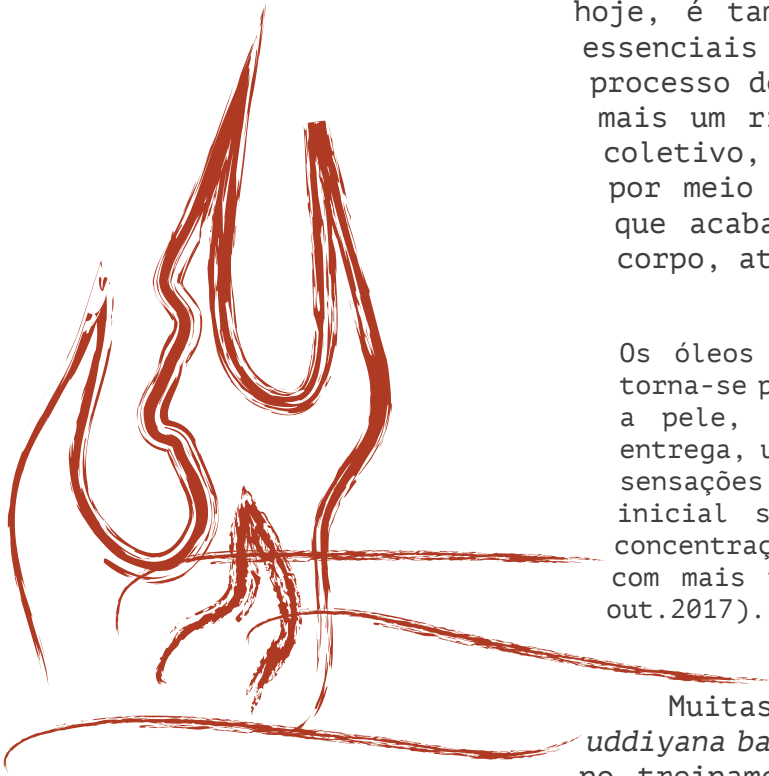
Aos poucos, o *bhrumādhyā* passou a



39 Ver primeiro capítulo.



estabelecer a abertura das séries de yoga assemelhando-se a um *contêiner* físico, de modo que com ele o grupo desenvolvia a atenção necessária para a prática – devido às suas qualidades de estimulação dos nervos óptico e olfativo que, juntos, podem despertar o sistema nervoso central, “transcendendo a mente, o intelecto e o ego” (MOTOYAMA, 2014, p.92). Esta preparação psicofísica foi ganhando novos contornos ao longo dos ensaios e, nos dias de hoje, é também realizada com o uso de óleos essenciais aromáticos. Desta maneira, o processo de acionamento deste ponto tornou-se mais um ritual de limpeza desempenhado pelo coletivo, porém voltado para o autocuidado por meio do toque da massagem – *abhyanga* – que acaba estendendo-se para o restante do corpo, ativando-o para a prática dos *ásanas*.



Os óleos auxiliam na meditação. O relaxamento torna-se parte do aquecimento pois o óleo esquentando a pele, causando uma sensação de conforto e entrega, uma entrega do corpo ao espaço liberando sensações olfativas. Creio que esse momento inicial serve para que possamos manter nossa concentração, e assim executarmos os exercícios com mais precisão (Diário de Bordo de NR\*, 16 out.2017).

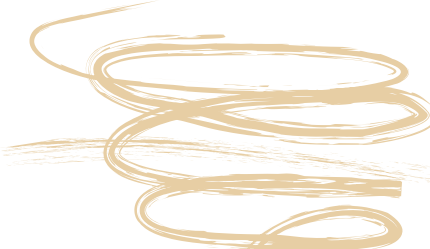
Muitas vezes, as técnicas de *mula bandha* e *uddiyana bandha* foram exercitadas coletivamente no treinamento. Desta maneira, as contrações de seus respectivos esfíncteres serviram para o estabelecimento de bases de apoio físico para os artistas tanto na respiração, quanto na vivência das posturas e das matrizes de movimento. Estas retrações estimulam, respectivamente, os *chakras Muladhara* e *Svadhithana* durante o *mula bandha*, e os *chakras Svadhithana* e *Manipura* durante o *uddiyana bandha* – portanto, por nos relacionarmos com estes três pontos de energia, pouco a pouco suas características foram trazidas para os ensaios. Neste sentido é importante ressaltar que, na tradição hindu, os três primeiros *chakras* manifestam as forças instintivas dos sujeitos, em contraposição às experiências de compaixão e espiritualidade dos *chakras* superiores: ligadas à sobrevivência e à estabilidade e em *mula bandha*, e à vitalidade e à expansão de si em *uddiyana bandha*.

Nas experiências com os estudantes, o emprego destes *bandhas* ocorreu antes mesmo da prática dos *pranayamas*, pois era preciso instituir uma base forte para os coletivos na vivência da *Desaceleração*. De forma intuitiva, percebia que o uso destas retenções musculares no treinamento do ator/performer trazia consigo um estado de prontidão

quase que instantâneo, de modo que os atos de pisar no chão, caminhar e executar as ações das partituras pareciam mais vivos a partir do contato com estes recursos meditativos. Com o tempo, descobri que estas contrações, apesar de terem sido pensadas para a prática de posturas e respirações yogues, também haviam sido investigadas por Yoshi Oida através do olhar para as suas potencialidades de interação com o trabalho do artista da cena, a partir das experiências dos teatros *Nô* e *Kyogen*, nas quais as retrações anais e abdominais intensificam o canto e as ações vigorosas dos artistas.

Oida ressalta que, para além da limpeza do espaço cênico, é preciso também purificar nosso corpo para a criação. Para este intento, o artista propõe uma preparação do ator/performer a partir do cuidado com os nove orifícios do corpo - olhos, orelhas, narinas, boca, ânus e uretra - como um aquecimento de nossos sentidos. Recorda ainda que, tanto nas artes marciais, quanto nas tradições teatrais japonesas, é importante conservar o ânus comprimido enquanto se está trabalhando, pois esta ação fomenta o ânimo e o foco de seus praticantes “como se algum canal estivesse se aberto em seus corpos” (OIDA, 2001, passim), aproximando-se da atividade característica da ativação do *chakra Muladhara*, moinho de energia que é morada da serpente *Kundalini*. O ator todavia afirma que este ponto é igualmente estimulado na meditação taoísta e em algumas danças africanas, de modo que sua execução relaciona-se com a ascensão das qualidades energéticas existentes na base da coluna que espalham-se por todo o corpo em ondulações, ampliando as potencialidades de movimento destes praticantes e dos artistas destas tradições.

No Japão, todas as artes marciais e as tradições teatrais ressaltam vivamente a importância de manter o ânus contraído quando se está trabalhando. É evidente que, na vida cotidiana, nós o mantemos relaxado. Mesmo quando interpretamos, não é necessário mantê-lo cerrado o tempo todo. Porém, nos momentos mais importantes, quando alguém precisa dar um soco muito forte, ou tem de usar muita potência de voz, o ânus deve ficar intensamente cerrado. Isso dá energia ao corpo e à voz, proporcionando mais força e mais foco na ação (...) Quando apertamos o ânus, levamos o foco para essa área do corpo. Percebo isso quando faço esse



exercício, como se fosse uma sensação de “choque”. Talvez algum tipo de “canal” tenha sido aberto no meu corpo, permitindo a entrada de uma energia externa. De certa forma, essa área é um ponto de partida para a energia do corpo (OIDA, 2001, p.32).

Como dito anteriormente, na vivência da tese esta potencialidade física foi trabalhada no contexto da *Desaceleração* em um primeiro período da pesquisa. Os estudantes permaneciam em pé e, comprimindo esta musculatura, tentavam se conectar com o solo e começavam a caminhar a partir deste apoio. Nos dias atuais, a prática do *mula bandha* é fomentada em situações diversas: durante o exercício dos *ásanas* auxiliando a permanência em posturas mais desafiadoras, na experiência dos *pranayamas*, na organização de partituras físicas, na apresentação de cenas, ou mesmo em qualquer momento no qual os artistas se sentirem sem forças para a realização de suas atividades.

Compreendo que, em comparação ao *Cavalo de Vento*, a experiência do *mula bandha* está mais relacionada a um despertar encarnado do ator/performer no instante da ação, mobilizando energeticamente todo seu corpo para deixá-lo alerta; enquanto a prática do *Cavalo de Vento* está voltada para a concentração psicofísica do artista e para a irradiação de seus sentidos, inspirações e emoções para a todo o seu corpo, para os companheiros de grupo e para a cena. Ainda assim, é importante dizer que é possível que os efeitos de ambos os exercícios se misturem, complementando um ao outro de forma retroalimentativa no treinamento.

A experiência com o *uddiyana bandha* se deu principalmente a partir da *Saudação ao Sol* pois, como vimos no primeiro capítulo, o *Manipura* – solar, quente e vital – é o *chakra* mais desenvolvido nesta sequência. Além disso, quando passei a estudar caminhos para introduzir novas técnicas respiratórias yogues na prática com os estudantes, observei que as vivências que integravam este *bandha* se aproximavam do objetivo desta etapa do treinamento, de breve afastamento da perspectiva relaxante de suas tradições de base.

Desta maneira, escolhi trazer para os ensaios duas modalidades de *pranayamas* das oito elencadas no tratado *Hatha Pradipika*, as técnicas *bhastrika* e *ujjayi*; a primeira é conhecida como *respiração de fole*, associando-se ao instrumento utilizado pelo ferreiro para assoprar e incitar o fogo em sua oficina pois, por meio de um movimento similar de vaivém realizado pelo diafragma respiratório em *uddiyana bandha*, o praticante bombeia o ar para fora do corpo na exalação com velocidade e força suficientes para produzir ruído; a segunda é também chamada de *respiração vitoriosa* ou *sussurrante*, e nela a contração parcial da glote em *jalandhara bandha* tanto na inspiração, quanto na expiração, se une aos movimentos de contração e expansão do diafragma respiratório estimulando o fogo digestivo e, em sua atividade, provocando sons parecidos com a dinâmica das ondas do mar – indo e vindo, retornando ao oceano para depois voltar e rebentar na areia.

A prática chamada “Cavalo de Vento” nos foi apresentada como um eixo para promover uma regressão, no sentido de um retorno ao estado desenvolvido anteriormente, somente caso houvesse um desvio. O que ocorria diversas vezes, principalmente, quando o grupo passou a criar intimidade (...) O *prana* seria o que possibilitaria essa habilidade de manutenção de um estado construído por um viés meditativo? Interrogo-me, pois a respiração aliada a uma preparação pré-ensaio proporcionavam-me experiências muito ricas em material criativo. Todos os ensaios mais significativos para mim, foram aqueles que tiveram ênfases nos *pranayamas*. Posso afirmar que, tanto no intensivo, quanto nos ensaios que canalizavam uma atenção especial à respiração, foram os momentos de mais entrega e mais criativos que tive. Recordo-me de um dos encontros do intensivo em que trabalhamos dois tipos de respiração, *ujjayi* e *bhastrika*, e várias imagens surgiram compondo o parto do Menelau. O texto dramático que estávamos trabalhando era a tragédia de Eurípedes, *As Troianas*, e meu personagem era o rei Menelau. Todas essas imagens não surgiram somente por causa dos exercícios de respiração, acredito que a leitura do texto me possibilitou a construção dessas imagens e, posteriormente, proporcionou a matriz de movimento do personagem: “Menelau, lama, Nau, Navegar, não alcançar o sol. Flor de lótus que não brota”; “Pés alheios para massacrar pela dor de amor não concretizado”; “O Anahata é o meu lamento, lamento de um ego ferido” (Diário de Bordo de SK\* 21 nov.2017).



O relato de SK\* revela possibilidades de articulação dos *pranayamas* com o percurso criativo do treinamento proposto no processo de composição de um personagem. Como sempre, devo ressaltar que as narrativas aqui elencadas partem de experiências individuais distantes de uma verdade absoluta; entretanto, acredito que o processo deste estudante desvende algumas vias de ação desta técnica no desenvolvimento expressivo do ator/performer, tais como: presença e entrega no instante presente, manutenção dos estados meditativos e fomento da inspiração do artista. Neste sentido, nas vivências com os coletivos, notei que estas duas práticas respiratórias - *ujjayi* e *bhastrika* -, em seu vigor, promoviam tanto a concentração, quanto a vitalidade dos estudantes, aproximando-se do caminho de treinamento que eu investigava.

Atreladas aos *bandhas*, as sonoridades sibilantes de *ujjayi* e cortantes de *bhastrika* atuavam como mantras ao longo o treinamento, construindo atmosferas interessantes para as cenas. Ao mesmo tempo, a oxigenação sanguínea e cerebral provocada pela repetição constante destas técnicas aquecia os corpos fomentando a prontidão dos artistas. Desta maneira, divagando por entre sons que fomentavam imagens, *punctums* e sentimentos, percebi



q u e  
a junção das diferentes  
características destes *pranayamas* me levaram a  
refletir acerca das potencialidades expressivas destes fluxos  
respiratórios na prática com os estudantes. Assim, os ruídos de  
entrada e saída do ar poderiam incitar partituras vocais e sonoras  
que fariam parte da elaboração poética dos textos a serem ditos pelos  
atores e, da mesma maneira que as contrações dos *bandhas* estimulavam  
seus movimentos, estes poderiam brincar com seus zumbidos, melodias  
e sopros, compondo-os de acordo com seus impulsos criativos e com as  
proposições de cada cena, interagindo com o silêncio instaurado pela  
meditação e pelo *contêiner* como bem entendessem.

Para além destas potencialidades de ação dos *pranayamas* nos  
experimentos deste treinamento, é sabido nos dias de hoje que o mestre  
Constantin Stanislávski investigou as conexões entre a prática do yoga  
e o trabalho do ator durante sua trajetória. Contudo, os frutos desta  
pesquisa - que constituem parte relevante de suas experiências -, foram  
censurados de seus livros pelo regime stalinista por serem considerados  
demasiado espirituais e, portanto, se distanciarem da ideologia vigente,  
de modo que “o grande homem do realismo socialista no teatro não poderia  
ser inspirado pelos estudos místicos de eremitas Indianos”  
(TCHERKASSKI, 2012, s/p). Neste sentido, o resgate  
recente destes estudos traz à tona questões sobre o  
seu *Sistema* que poderiam ser melhor compreendidas  
sob a luz desta tradição, como o termo *energia* por  
exemplo: segundo o pesquisador Sergei Tcherkasski,  
este era originalmente chamado de *prana*, emanando  
do artista da cena e irradiando de seu corpo e  
alma como um círculo de fogo que conectava-o com  
o ambiente, com os outros atores e com o público.



Como o termo “*prana*” foi se tornando cada vez menos  
ideologicamente aceitável, na [década de] 1930 Stanislávski  
passou a substituí-lo frequentemente com a palavra  
“energia”. No entanto, em seu trabalho prático, ele ainda  
usava o termo “*prana*” e, mais importante, os próprios  
princípios iogues (...) Stanislávski salienta: “Tenha em  
mente que você nunca será capaz de curvar-se a menos  
[que o] *prana* seja liberado depois de cada movimento.  
A plasticidade do movimento é impossível sem [o] *prana*.  
Você deve necessariamente liberar todo o *prana*. . . Você irá  
extrair esse *prana* do seu coração e emanar este *prana* ao  
[seu] redor”(TCHERKASSKI, 2012, s/p).

A expansão desta força vital do artista para o espaço se dá a partir  
dos raios provenientes do plexo solar, que está localizado um pouco  
abaixo do coração. Vicente Mahfuz (2015) recorda que o *prana* permeia  
a pesquisa de Stanislávski sobre o trabalho do ator sobre si mesmo e  
que este centro de energia do corpo era considerado pelo mestre como  
um “segundo cérebro” dos sujeitos, fonte de suas emoções, desejos  
e potencialidades criativas. O autor destaca que esses raios



s o l a r e s  
energéticos fundamentavam a  
comunicação das qualidades sutis e psíquicas inerentes à  
prática cênica, de modo que, por meio do treinamento do yoga e de  
seus *pranayamas*, o ator poderia aprender a “manifestar o conteúdo  
espiritual da personagem ao público, dominando a cena” (MAHFUZ,  
2015, p.119).

Como vimos no capítulo anterior, Yoshi Oida ressalta que no Japão o  
termo *hara* corresponde ao principal centro de energia do corpo humano,  
igualmente situado na região do plexo solar e que “ultrapassa a noção  
de um lugar fixo, sendo o núcleo de todo o *self*” (MARSHALL in OIDA,  
2001, p. 35). Neste sentido, o ponto referido tanto por Stanislávski,  
quanto por Oida, relaciona-se com o *uddiyana bandha* e com os *chakras*  
*Manipura* e *Svadhistana*, trazendo consigo uma segunda fonte de apoio  
para o artista da cena, que pode trabalhar em conjunto com a contração  
do *mula bandha* em suas atividades. A consciência do movimento a partir  
do *hara* no contexto das artes performativas e marciais japonesas

traz força, equilíbrio e ânimo para  
seus praticantes, de modo que a  
concentração neste ponto age como  
uma ponte entre o céu e a terra,  
razão e emoção que, assim como o  
segundo cérebro do mestre russo,  
transforma-se em um caminho do meio  
no processo de manipulação criativa  
dos fluxos energéticos investigados  
nestas tradições.



Stanislávski descreve a fluência do *prana*  
dentro do corpo: “O centro cerebral  
parecia ser a sede da consciência, ao  
passo que o centro nervoso do plexo solar  
seria a sede da emoção. A sensação era a  
de que meu cérebro mantinha intercâmbio  
com meus sentimentos”. Aqui, Stanislávski  
classifica o plexo solar como a fonte  
geradora de emoções do ser humano, e a  
ideia de “intercâmbio” entre o cérebro e  
o plexo solar sugere o reconhecimento do  
corpo humano como uma unidade psicofísica  
(...) Dessa forma, o vínculo resultante da  
conexão energética “mente-emoção-corpo”  
resultaria na habilidade que o ator tem  
de “comungar” consigo mesmo e com outros  
atores em cena, como narra Stanislávski:  
“Desde o instante em que fiz a descoberta,  
pude comungar comigo mesmo em cena, quer  
audível, quer silenciosamente, e com  
perfeito domínio de mim” (STANISLAVSKI,  
2008, p. 240). Essa proposta de auto  
comunhão do ator é descrita por  
Stanislávski (apud WHYMAN,  
2008, p. 79-80) em

seu diário de 1912, no qual escreveu que atuou bem em uma de suas apresentações devido à “comunhão com o plexo solar” (MAHFUZ, 2015, p. 115-116).

Talvez as metáforas que mais nos aproximem da noção de *hara* e plexo solar sejam as sensações de “borboletas no estômago” ou de “frio na barriga” que vivenciamos quando estamos diante de situações de adrenalina. Oida recorda que, tanto no teatro *Nô*, quanto no zen-budismo e nas artes marciais, é deste centro de gravidade que partem nossos anseios e desejos expressivos de comunicação com o mundo. Desta maneira, o artista precisa exercitar a atuação deste ponto de força em sua prática, para saber como agir, interagir e deslocar-se no espaço a partir dele.

## P E N S A N D O

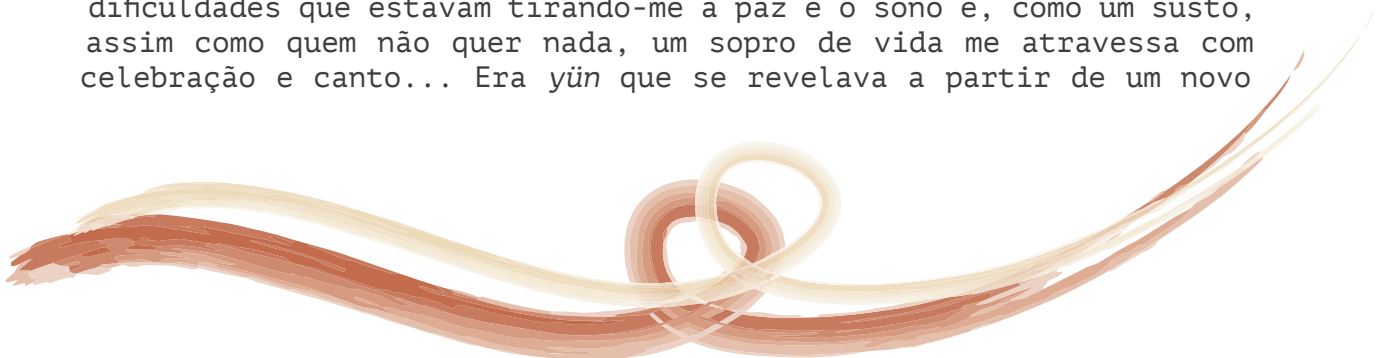
## MUITO

E a tese-criação, como fica?

Às vezes é difícil colocar no papel informações que, apesar de relevantes para o entendimento da pesquisa, destoam um pouco do teor poético almejado para a escrita. Ainda assim, vagueando por entre as palavras ditas me emociono ao perceber que artistas provenientes de lugares e culturas tão distintas têm seus princípios criativos interligados através das influências de diferentes tradições. Que inconsciente coletivo é este que nos aproxima? O que será que dele gera o encantamento e a inspiração criativa? Como dialogam apreciação e expressividade?

Só sei que as experiências da beleza transformam nossos percursos artísticos e, quando menos esperamos, nos vemos realizando coisas inimaginadas. Muitas vezes me voltei para os antepassados em períodos de crise ou mesmo em instantes de dúvida sobre esta investigação. Ao longo das experiências das aulas e do projeto de extensão, o contato com as vivências de Stanislávski, Grotowski, Oida, Abramović, Trungpa e tantos outros trouxe consigo o alento necessário para procurar soluções para os dilemas em que me encontrava, por isso estes artistas estão tão presentes nas páginas acima.

Lembro como se fosse ontem, pois encontrava-me inundada por uma destas grandes confusões que habitamos durante o trajeto de uma tese: os joelhos doloridos, a vida seguindo seu curso em meio a dificuldades que estavam tirando-me a paz e o sono e, como um susto, assim como quem não quer nada, um sopro de vida me atravessa com celebração e canto... Era *yün* que se revelava a partir de um novo



espaço de treinamento pessoal que reverberaria no treinamento aqui proposto. **AGOSTO DE 2015**, chego atrasada para um curso de formação em uma escola desconhecida - na verdade, um dos poucos lugares com aulas de yoga em Manaus, pelo menos na época - e me deparo com um professor batucando em um instrumento de barro e cantando com o grupo alguns mantras. A sala à meia luz, o cheiro de incenso, os sons e as vozes suspendiam o tempo e estremeciam os corpos. Era isso. Yoga também é voz.

O pensamento evidenciava o óbvio, porém, naquele exato momento, buscava fugir dos mantras no treinamento com os estudantes porque entendia que estes reverberavam os clichês da prática: o estereótipo *namastê/gratidão* recheado de *materialismo espiritual* que nos afasta das potencialidades da tradição. Entretanto, o que deveria fazer com aquela experiência? A música cessou e os sons das respirações do coletivo coloriam o silêncio. O espaço vibrava, eu vibrava. Sentia vontade de dançar.

Qual caminho seguir?

Já não me recordo bem a ordem dos fatos. Estava quebrando a cabeça refletindo como transportar a vivência para esta investigação. Logo eu, sempre com tanto receio de me aproximar dos caminhos da voz no teatro. Ao mesmo tempo, percebia que os estudantes tinham bastante dificuldade em utilizar a palavra em suas criações, parecia até que o silêncio meditativo as engolia no treinamento. Sabia que precisava tomar uma atitude, mas não achava nem um pouco adequado cantar para os deuses em uma sala de aula, pois esta ação poderia remeter a uma prática religiosa e fugiria do propósito sacro/laico da investigação. Como evitar equívocos e superficialidades?

Iyengar (2016) ressalta que é possível fazer de um mantra um objeto de concentração e que, na filosofia indiana, a linguagem oral e a memorização e repetição destes hinos são fundamentais para os rituais. Neste contexto, o universo existe a partir de suas qualidades de vibração e, portanto, os ritmos encantatórios e de repetição dos mantras são passagens para o contato com cadências que personificam as divindades. Eliade (2012) recorda que os fonemas recitados servem de suporte para a concentração do yogue, conduzindo a respiração que se transforma de acordo com a métrica evocada. Assim, o praticante aproxima-se da amplitude da consciência no processo de entonação dos cantos, passando por “momentos de *Khumbhaka* (retenção do ar) e *Rechaka* (exalação do ar), através de um trabalho diafragmático rigoroso” (MIRANDA, 2014, p. 15).

LAM

VAM

RAM

YAM

HAM

AUM

AUM

*Bija* Termo sânscrito que significa semente. Que despontou da terra para que eu pudesse regar suas potencialidades em um treinamento recém cultivado. Mantras são fórmulas invocatórias sagradas de acesso ao divino, cujas vibrações sonoras conduzem os sujeitos a estados energéticos de abertura e disponibilidade para o contato com o absoluto, com o vazio. Seus sons são como uma ponte que conecta o indivíduo consigo mesmo, com os fenômenos e com o cosmos, que no tantrismo tem como origem primordial o mantra *AUM* (OM/HUM). Este som semente é *bija*, uma trepidação monossilábica que representa as divindades, os elementos da natureza, ou os principais *chakras* a partir de sonoridades e localizações corpóreas específicas para cada um deles: os mantras *LAM*, *VAM*, *RAM*, *YAM*, *HAM*, *AUM*, *AUM* - cantado uma oitava acima - simbolizam os centros de energia *Muladhara*, *Svadhista*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishudhi*, *Ajna* e *Sahashara*, respectivamente<sup>40</sup>.

Um mantra é um símbolo no sentido arcaico do termo: é, simultaneamente, a realidade simbolizada e o sinal simbolizante. Existe uma correspondência oculta entre as letras e as sílabas “místicas” (*matrka*, “as mães”, *bija*, “as sementes”) e os órgãos sutis do corpo humano, e entre esses órgãos e as forças divinas adormecidas e manifestadas no cosmos. Trabalhando com um símbolo despertam-se todas as forças que lhe correspondem em todos os níveis do ser (ELIADE, 2012, p. 183).

Mircea Eliade (2000) declara que os fonemas evocados pelos mantras corporificam os elementos que eles representam. Desta maneira, cada ciclo de repetição deve ser executado a partir de uma finalidade específica e, portanto, é preciso concentração para integrar-se a estes objetivos. Deste modo, o treinamento é primordial para adquirir familiaridade com a prática, adentrando-a a partir do silêncio meditativo que se abre para a ação destas sonoridades em nossos corpos, fomentando a criação. É através dos sentidos aquecidos que este estado de serenidade inicial evoca poderes inconscientes adormecidos que se assemelham às forças da natureza e do cosmos: são neles que os *bijas* estão plantados, seus significados e intenções partem destas fontes arquetípicas de vida para simbolizar experiências espirituais complexas.

Neste sentido, escolhi transportar os *bija* mantras para os ensaios buscando o desenvolvimento de experimentações relacionadas à cena, pois para cada sonoridade cantada o artista precisava concentrar-se na vibração de uma parte do próprio corpo, investigando sensações que poderiam estimular tanto a partitura física, quanto à construção das personagens ou de figuras performativas.

Para tal intento, primeiro sentei com os estudantes em roda e ensinei a sequência monossilábica de mantras relacionados aos *chakras*, explicando o significado de cada um deles. Após esta primeira parte do exercício, fechamos os olhos e, durante o canto, levamos a atenção para cada parte do corpo evocada, sentindo as vozes ressoarem

.....  
40 Ver primeiro capítulo.



ao longo da coluna e as consequentes impressões da prática. Depois disso, caminhamos pelo espaço em *Desaceleração* enquanto recitávamos a sequência. Por fim, trabalhamos a *Dança Meditativa* a partir do incentivo de cada parte do corpo evocada: aos poucos, cada um poderia retomar sua sequência de partituras escolhendo os pontos psicofísicos que reverberavam com maior vigor na criação artística em andamento, repetindo os *bija* mantras que melhor contribuíssem para suas criações.

Os mantras nos auxiliaram a entrarmos em concentração e em um novo estado. *Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Om* era a sequência de palavras que repetimos constantemente desacelerando mais uma vez. Meu corpo já queria falar ou experimentar movimentos com a sonoridade que ativava outros lugares. Quando recebemos a instrução para deixar o corpo falar, foi espontâneo e natural, descobri diversas partituras novas, como se não houvesse ninguém além de mim e daquela sonoridade. Foi muito interessante o progresso da turma com relação a estar presente em um processo (Diário de Bordo de CC\* 27 out.2015).

Com o tempo, descobri que estes pontos de energia cantados nos mantras eram também *punctums* físicos que traziam consigo potencialidades de detalhamento das ações dos estudantes que, ao observarem os locais de onde partiam seus impulsos para a cena, sentiam-se livres para jogar e improvisar com eles. Desta maneira, o coletivo aproximava-se em suas partituras da noção de *dança das oposições*, concebida por Eugenio Barba (2012) para refletir acerca dos contrastes entre as diferentes direções do movimento cênico. Em contato com a vibração psicofísica dos pontos *bija* - situados do períneo ao topo da cabeça, passando por toda a coluna - o grupo compunha suas ações artísticas através de tensões energéticas contrapostas trabalhando “múltiplas partes do corpo em extensão e retração simultâneas ou em sentidos direcionais antagônicos” (POTY, 2015, p. 83).

Ao longo dos encontros passamos a exercitar a *Desaceleração* cantando *bija* mantras, de modo que o apego excessivo das turmas às músicas iniciais do treinamento cessou. A aproximação destes caminhos espirituais sonoros nos levou a apreciar a musicalidade do *contêiner* com mais frequência no treinamento. Desta maneira, passamos a exercitar a concentração - *dharana* - a partir da contemplação dos ruídos do ambiente e de seus entornos, deixando um pouco de lado as melodias de base para desenvolver outro aspecto da *consciência panorâmica/vípaśhyana*.

Ademais, iniciamos a prática de *mantrāsana* - realização de posturas yogues concomitantes ao canto de mantras - visando à intensificação do aprendizado meditativo. Os estudantes ainda treinavam em casa, evocando sonoridades específicas na construção corpórea de cada personagem, descobrindo sensações e desejos performativos atravessados pela vibração: moviam os ombros para frente do peito protegendo a região *YAM*; caminhavam flutuando por aí estimulados pelo topo da cabeça, território manifesto do chakra *AUM*; abriam bem a



*Dança das Oposições*



*Dança das Oposições*



*Dança das Oposições*



*Canto de Mantras/ Partitura Física*



*Canto de Mantras/ Partitura Física*







base das pernas e aterravam-se ao chão instigados pelo mantra *LAM*; corriam uns atrás dos outros incitados pelo *chakra Svadhisthana/VAM*, localizado na área genital, entre outros.

Adelice Souza ressalta que a vivência dos *bija* mantras estimula o potencial dramático do corpo dos artistas e que, conseqüentemente, “as nossas expressões verbais e escritas, nada mais são que a manifestação do poder destes centros” (SOUZA, 2015, p.11). Entoamos estes fonemas a partir de nossas qualidades mais instintivas procurando alcançar atributos mais sutis e, por meio deste vaivém energético, podemos dialogar com os diversos temas presentes em uma obra, tecendo junto com estes nossos desejos e potencialidades criativas. Neste sentido, nossas intenções ao cantar o mantra se misturam às nossas ações artísticas e, como em um quebra-cabeça, remontamos dramaturgicamente o nosso corpo embaralhando impulsos, gestos e tensões psicofísicas em função da cena.

Quando começamos a utilizar o texto nos ensaios, começou a surgir um problema que era uma fala muito superficial que não se comunicava com nossas ações corporais na cena, uma fala muito melodramática. Para solucionar essa questão nos foi proposto compô-las a partir de alguns mantras (...) Compor as falas dos personagens, a partir dos mantras, possibilitavam um texto que estivesse em concordância com a composição corporal perseguida durante o processo. Surgiram muitas melodias durante os exercícios focados na composição desse texto. Porém, surgiam dificuldades quando não havia tido uma ênfase nos exercícios de respiração, pelo menos eu sentia essa necessidade. Uma base fortalecida me proporcionava experimentar outras possibilidades no momento de desconstruir o texto e, também, ajudava na manutenção das criações (Diário de Bordo de SK\* 21 nov.2017).

Uma questão remanescente no percurso da pesquisa e que permeou todos os grupos, foram as dificuldades em trabalhar com as palavras no treinamento. Assim, quando passávamos para as etapas criativas de articulação entre corpo e voz nos exercícios, muitas vezes os gestos dos estudantes se perdiam, a concentração se esvaia e a dramaturgia do corpo, até então coesa, custava a interagir com a dramaturgia textual. O relato de SK\* expõe algumas das estratégias que articulei no projeto de extensão *Núcleo de Práticas Meditativas no Treinamento do Artista* - no qual temos mais tempo hábil de investigação - para buscar soluções para estes problemas, das quais falarei brevemente por aqui pois estes caminhos ainda precisam ser aprofundados.

Durante o percurso da prática no projeto de extensão, o encantamento com os *bija* mantras tomou conta dos participantes em alguns momentos. Desta maneira, o grupo solicitava constantemente que eu os ensinasse outros mantras, buscavam cantos via internet, utilizavam a prática em outras disciplinas da universidade, entre outras ações que me fizeram despir das angústias a respeito destes



cantos no processo criativo para compartilhá-los com o coletivo. A partir deste momento, pude perceber que suas melodias inspiravam partituras vocais diversas e que as palavras do texto dramático também poderiam reverberar no espaço permeadas de meditação, de modo que passei a propor aos artistas que contemplassem as dramaturgias como mantras, cantando suas sonoridades sem preocupações em expressar uma simbologia linear.

A *Desaceleração* tornou-se um caminho fértil para estes experimentos. Andando pela sala o coletivo entrava em contato com a respiração para cantar os textos e brincar com suas sonoridades e ritmos, com os ruídos de entrada e saída do ar, com as pausas e os pontos de apoio da voz. Por vezes as palavras arranjavam-se como música, ou mesmo transformavam-se em sussurros, gritos, ou sopros. A cantiga de um companheiro de cena influenciava as ações ou mesmo a expressão vocal de outro ator, revelando imagens psicofísicas que estavam além da superfície do enredo trabalhado, evocando perspectivas inusitadas de suas palavras. Neste sentido, as fórmulas encantatórias dos mantras reverberavam na vibração da voz do artista.

Serguei Therkasski (2012) recorda que Stanislávski, em sua experiência com cantores de ópera e posteriormente no trabalho com atores em seus últimos anos de vida, voltou-se para a revelação espiritual das palavras no processo de criação. Neste sentido, a fala do artista da cena carregava consigo a capacidade de manifestar o *prana* imerso no interior das personagens, de modo “que através das ondas vocais as partículas de nossas próprias almas vão para fora ou para dentro” (STANISLAVSKI in TCHERKASSKI, 2012). Assim, para o mestre russo, os sons são repletos de magia e necessitam ser contemplados com cuidado na manufatura da obra de arte: é preciso meditar sobre eles para compreender a atividade do *prana* nos fonemas, para então poder expressá-los.

Yoshi Oida (1999) corrobora para este pensamento ao ressaltar que é trabalho do ator/performer recuperar o poder de comunicação ritual das palavras. O ator japonês viveu em um mosteiro budista *Shingon*<sup>41</sup> por alguns meses e, em sua pesquisa, descobriu que nesta tradição a vivência dos mantras articula *movimento, expressão sonora e intenção* - *shin, ku e yi*, respectivamente. A harmonização destes três elementos é também objetivo da prática do artista, de modo que a fala não deve enfraquecer sua presença física. Para tal intento, é fundamental entrar em contato com os pontos energéticos do corpo, treinando as diferentes forças vibracionais da voz.

41 Tradição japonesa de budismo esotérico. É considerada um ramo da escola *Vajrayana* assim como o budismo tibetano.

Uma vez que os sons *aaah* e *iiii* têm qualidades diferentes, eles nos trarão sensações físicas diferentes. Quando emitirmos os sons, vamos degustá-los e observar como muda a dimensão interna. Notem o caráter particular de cada sonoridade. Então podemos juntar outros sons (...) Segundo o budismo esotérico japonês, quando nascemos, fazemos o simples som *aaah* como um deus. Conforme o tempo passa, e nos tornamos “educados” e adestrados para responder à demanda da sociedade, tornamo-nos um personagem com um estilo vocal apropriado. O claro e aberto som *aaah* se foi. Então gastamos o resto de nossas vidas trabalhando para recuperar o primordial e puro *aaah*, na expectativa de reencontrar nossa divindade inata (OIDA, 2001, p.142-143).

Neste contexto, a composição de partituras sonoras também demanda meditação, pois a prontidão contemplativa nos leva a “abrir os ouvidos para a atmosfera que está sendo construída” (OIDA, 2001, *passim*) para podermos agir criativamente sobre os sons, saboreando-os. Tanto o exercício de repetição constante dos cantos, quanto a trepidação recorrente da coluna vertebral dos *bija* mantras, incitam o estado de trabalho do artista: portanto, no diálogo entre estes estímulos e a dramaturgia textual, é possível afastar-se inicialmente dos significados lógicos da obra de base, desfrutando deste intercâmbio a partir de arcabouços psicofísicos que ultrapassam o intelecto.

## Silêncio

Creio que cheguei em algum lugar

Até este instante, tudo o que foi proposto aqui de alguma maneira dialoga com este objetivo primeiro de ultrapassagem da tagarelice dos pensamentos. E ao mesmo tempo fui tão falante por entre estas páginas... Contudo, estou segura que esta escolha criativa da escrita foi necessária para que o leitor pudesse percorrer comigo esse percurso de busca procedimentos e possibilidades para o treinamento do artista da cena.

Será?

Aaah...

(...)

Pausa

Difícil parar de escrever.

Misturar informação com pulsão poética me tira do sério. Foram muitos dados para um curto espaço de tempo. No entanto, estes acontecimentos foram fundamentais para eu poder chegar até aqui e desnudam possibilidades de uma poética de treinamento.

Vislumbro o local de uma possível chegada. Ou quase. Por ora, vamos deixar a experiência da tese decantar. As frases sonham por si só e a luz do sol de um fim de ciclo se aproxima. Ela machuca à vista mas aquece a pele. Lacrimeja. Ainda assim, acredito que o cultivo de si meditativo pode potencializar tanto a arte, quanto a vida. Em meio a visão turva causada pelas águas que banham meus olhos, vislumbro possibilidades reais de interface das artes da cena e com esta preparação do sujeito artista.

E agora, para onde vamos?



## 4. Um salto para a apreciação do eclipse





# 4. Um salto para a apreciação do eclipse

ou

isso não é uma despedida

amanheça  
disse a lua  
e o novo dia veio  
o show têm que continuar disse o sol  
a vida não para pra ninguém  
ela arrasta você pelas pernas  
quer você queira prosseguir ou não  
este é o presente

(...)

você chegará até fim  
do que é apenas o começo  
continue  
vá abrir a porta para o resto disto

tempo<sup>42</sup>

(KAUR, 2017, p.55).

*Esteja presente*

- não tenho mais medo -

Abro os olhos.

A luz brilhante da página em branco queima a retina e, em sua vastidão, anuncia o encerramento de um ciclo. **21 DE AGOSTO DE 2017, algumas horas antes de tomar um banho de chuva.** É dia de eclipse e por isso procuro pelos armários minhas ressonâncias para poder vê-lo. Onde será que estão? Ouço ao longe a risada gostosa da infância e me recordo da emoção vivida e do clima de brincadeira da lua ao esconder o sol lá nos idos dos

---

42 Tradução livre realizada pela autora.





anos no-  
 venta. Estava na segunda série  
 talvez? Lembro da professora constantemente  
 preocupada verificando se tínhamos as radiografias em mãos e  
 da turma em festa por termos saído da aula mais cedo para o evento.

Encontro finalmente o envelope amassado. Está quase, precisamos descer. Corre senão perdemos o prazo. São pouco antes das quatro horas da tarde e só tem a gente esperando no solário do prédio. Um privilégio. Temos o espetáculo só para nós e para algumas crianças que surgem curiosas pelas janelas. Vai começar.

Um amigo resolve meditar e decidimos fazer o mesmo todos juntos por alguns minutos. Que bonitos são os afetos. O calor, o vento no rosto e o barulho da floresta se sacudindo despertam os sentidos. É agora. Distribuo as chapas e, sobrepondo-as umas nas outras, miramos um sol tingido pela sombra da lua que coincidia em despontar. A claridade dói nos olhos e não conseguimos permanecer por muito tempo na observação. É importante descansar por alguns segundos antes de voltar a contemplar.

Procuro esconder do grupo as gotas d'água teimosas que insistem em escapar das pálpebras. Naquele momento, cercada de pessoas que amo, me dou conta que aquelas folhas de acetato azul atravessadas pela luz do eclipse são testemunhas da força curativa do tempo. Àqueles ossos tortos ali retratados já não doem tanto e, sustentada por estes joelhos bambos, entendo que consegui transformar a crise em poesia. Se não houvesse o susto, provavelmente os procedimentos de treinamento aqui relatados seriam bastante distintos.

Precisei compreender minhas próprias limitações para descobrir como jogar com elas, rodeando-as para poder encontrar o melhor ângulo de atravessamento e superação. A Medusa derreteu-se e deu lugar a uma mulher não tão insegura de suas potencialidades e menos preocupada com uma posição social/acadêmica de grande artista ou algo semelhante, pois tudo o que deseja é fazer bem o ofício que escolheu distante desses materialismos. Quiçá este tenha sido o mais importante ensinamento de Chögyam Trungpa Rinpoche (2008) para mim, advertir-me que ser artista/pesquisadora não é um status ou um rótulo que nos massageia o ego pois, desta maneira, limitamos nossos percursos criativos para o trabalho artístico literal, que nem sempre transborda para vida. Para o mestre, é necessário preparar-se para ultrapassar essa neurose e estar presente no instante da atividade artística, experienciando a beleza da criação em sua forma mais simples e, assim, desabrochar para a apreciação do mundo fenomênico em toda a sua amplitude.

O nome artista não é uma marca registrada. O problema do século XX é que tudo se tornou comercializável, todos são mercenários, todos precisam ter um rótulo: ou você é um

dentista, um artista, um encanador, um lavador de pratos, ou o que for. E o rótulo do “artista” é o mais problemático dentre todos estes (...) Algumas pessoas dizem que se não há neurose, elas não podem tornar-se boas artistas. Essa visão da arte é oposta ao sentido de paz e frescor. Ela enfraquece a possibilidade de apreciação da beleza intrínseca. Fundamentalmente, a arte é a expressão da beleza incondicional, que transcende as noções de bom ou ruim. A partir desta beleza incondicional, que é serena, surge a possibilidade de relaxamento e, assim, poder perceber o mundo fenomênico e os nossos próprios sentidos devidamente. Não é uma questão de talento (TRUNGPA, 2008, p. 150-151).

Na cultura de *Shambhala*, a capacidade de abertura para contemplar o que nos rodeia é como um sopro de ar fresco que traz consigo prontidão tanto para a ação cênica, quanto existencial. Neste sentido, para podermos criar em sintonia com a noção de *dharma art*, precisamos ser capazes de enxergar, cheirar, ouvir, degustar e sentir a vastidão e, para tal intento, nossa percepção não pode estar anestesiada.

**Epifania.** Volto no tempo e experimento o eclipse adentrando pelos meus poros unindo céu e terra e, tocada por este atravessamento, percebo no vento a inspiração para a escrita deste capítulo. A sensação é de conseguir encaixar uma peça importante de um quebra-cabeça impermanente e estar de bem com essa fluidez.

É só o começo.

Os pássaros com suas cantorias de fim de tarde, a paisagem e o brilho daquele disco solar que cegava e seduzia convidavam os *dralas* para dançar conosco. Estas qualidades de energia e proteção vivas do xamanismo tibetano são anteriores ao budismo, representando a vitalidade inerente a todos os elementos do cosmos – cotidianos ou espirituais – que nos circundam e que, porém, muitas vezes não conseguimos acessar por não estarmos atentos. É graças a esta ausência que preparamos o *contêiner*, para atrair essas qualidades potentes para perto de nós. Mais do que algo concreto, a noção de *drala* evoca uma experiência do sagrado que irradia a partir dos sentidos e que é facilmente encontrada através do contato com a natureza, apesar de também existir em diferentes espaços.

Sakyong Mipham Rinpoche declara que os *dralas* vinculam a nossa vastidão pessoal com a vastidão do universo e que, a partir desta conexão, nos afastamos dos pontos de referência do eu. Deste modo, tal vivência é importante para o ator/performer, pois o aproxima de uma desmesura criativa que não se apega à rótulos ou medos. Em conjunto com a meditação, este caminho contemplativo dialoga com a impermanência, gerando flexibilidade e movimento para nossos percursos artísticos e para os conceitos que nos embarçam. Neste sentido, aos poucos vamos percebendo que “o eu que imaginamos ser sólido e contínuo é, na verdade, apenas uma reunião de

ingredientes, de modo que estamos dando nome a uma ilusão” (MIPHAM, 2008, passim).

Entretanto, sabemos que sem o devido treinamento esta magia torna-se ainda mais efêmera, passando por nós a partir de pequenos vislumbres do dia-a-dia e despedindo-se tão rapidamente quanto sua aparição. Talvez por isso que, em determinado momento da investigação com o *Núcleo Práticas Meditativas no Treinamento do Artista*, praticar do lado de fora da sala de ensaio em espaços da floresta transformou-se em uma necessidade do coletivo, mais do que um novo procedimento a ser estudado. Nestas vivências, além do contato com diferentes suportes durante os treinos da *Desaceleração*, da *Dança Meditativa* e do *hatha yoga* – terra, areia, grama, água, céu – aprofundamos o exercício da meditação *vípashyana* experimentando a *consciência panorâmica* em ambientes propulsores da presença cênica: nos quais os sons, os cheiros, o visual, a sensação tátil do calor e do vento são capazes de verticalizar a experiência contemplativa dos fenômenos e, conseqüentemente, do processo artístico.



Deixar-se atravessar esteticamente pela natureza ainda é uma etapa tateante dos experimentos do grupo. Ainda assim, acredito que a intensidade da prática seja um caminho interessante tanto para revigorar as pesquisas da sala de ensaio, quanto para fomentar o cultivo cotidiano do ator/performer. Aos poucos, vamos transpondo este exercício para o nosso dia-a-dia, de modo que, gradativamente, esta capacidade de apreciação pode ampliar-se para a vida dos artistas envolvidos que desfilam seus casulos e, no pleno voo da experiência da beleza, sintonizam-se a esta sabedoria elementar da existência que é livre de conceitos.



Para Chögyam Trungpa é a partir deste estágio de conexão com o mundo sagrado que estamos prontos para construir a *sociedade iluminada*<sup>43</sup>. Este senso de esplendor gera *yün* e, portanto, tal encantamento atravessa nossos corpos como uma flecha, transformando nosso modo de agir na vida e na arte e, assim, aprendemos a perceber e a nos relacionar com estas riquezas energéticas no instante presente, desejando compartilhar suas poesias com as pessoas a nossa volta. Logo, cá estou eu por estas linhas irradiando para um possível leitor o alento de inspiração florescido por meio do eclipse.

.....  
43 Ver primeiro capítulo.





Venho buscando uma relação direta com a natureza, relação esta em que meu corpo possa sentir e fazer parte do todo que o compõe. As práticas meditativas tem me auxiliado nessa busca por um corpo cada vez próximo da natureza. Um corpo que respira corretamente. Um corpo que se desafia a ir cada vez mais longe nas suas possibilidades corporais. Um corpo que sente o espaço e dialoga com ele. Pude sentir a energia da natureza quando fomos fazer o treinamento no sítio de uma professora que também faz as práticas meditativas. Foi maravilhoso, pois como não tinha luz elétrica pudemos voltar no tempo e preparar o espaço com a luz do sol, da lua e das estrelas. Luzes de velas também auxiliaram na iluminação dentro da casa. Distribuímos as tarefas e fomos para o nosso *contêiner* preparar o espaço da meditação. Eu lembro que ia acender as velas e posicioná-las pela casa (...) Comecei a limpar o espaço de fora e quando dei por mim tinha feito um grande círculo na terra. Ficou perfeito. Sons diversos ecoavam da mata, com a brisa do vento e com o calor da fogueira que acendi minutos antes de começarmos a meditação (Diário de Bordo de NR\*, 16 out.2017).

O treinamento meditativo fomenta a disponibilidade do ator/performer que se conecta com a obra, com os colegas e com o espaço “como uma flor que se abre na primavera”(MIPHAM, 2008, p.177). No entanto, cabe ressaltar que estas sensações de integração e entusiasmo relatadas por \*NR vão e vem e que, apesar de perceber que o treinamento na natureza traz consigo uma injeção de vitalidade para o coletivo, sua necessidade de manutenção é constante e por vezes confundiu-se com uma mera atividade de passeio no projeto de extensão. Ademais, no único momento que tentei transpor esta experiência para as disciplinas de interpretação que ministro, não obtive um bom retorno dos estudantes pois estes não enxergaram muito sentido na proposição, preferindo voltar para a sala de ensaio. Desta maneira, percebi que ainda preciso de mais tempo para refletir acerca das possibilidades desta vivência no trabalho do artista da cena, de modo que o aprofundamento desta prática será desenvolvido na continuidade desta investigação, após a defesa da tese.

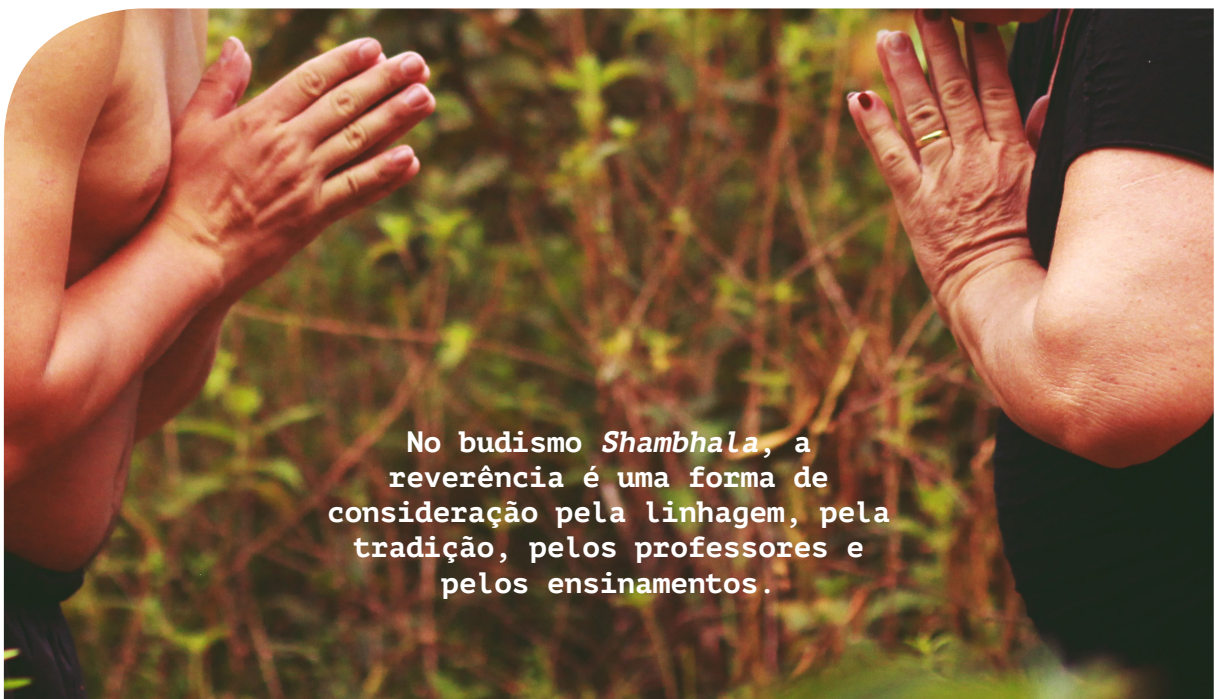
Lentamente, a lua despede-se de nós e o sol volta a brilhar após o eclipse. Meu corpo mente agradece a oportunidade de ser beija-flor e poder extrair o néctar dos *yüns* e *dralas*, nutrindo-se dele criativamente. Ami Ronnberg (2012) afirma que a simbologia do eclipse relaciona-se ao universo onírico, representando a capacidade provisória do inconsciente de ofuscar o ego que, como que passando por uma limpeza, pode reaparecer iluminado. Chevalier e Gheerbrant (2008) declaram que fenômeno também indica o potencial dramático dos processos de morte e renascimento nos ciclos da natureza, provocando em quem o contempla a sensação de abertura para novas possibilidades e abrindo caminho para o porvir.

Sem que os outros vejam, ensaio uma reverência tímida para rematar esta vivência antes de voltar para casa. O procedimento evoca um protocolo que, tanto do budismo, quanto das artes maciais orientais,

simboliza a demonstração de respeito ao entramos e sairmos de um espaço sagrado, ao saudarmos um parceiro de prática ou um mestre. Em pé ou sentados, com as mãos apoiadas nas cristas ilíacas ou na parte superior das coxas e de cabeça erguida, curvamos o tronco para frente visando demarcar o ambiente, um cumprimento ou o momento de início do treinamento meditativo. Na experiência do projeto de extensão, o ato fomenta a sensação de apreço pelo trabalho cênico e pelos colegas criadores, ao fechar ou abrir as práticas do dia após a limpeza da sala e dos aquecimentos individuais.

Oida (2012) recorda que a ação está relacionada à respiração, pois expiramos ao longo do exercício de curvatura expandindo nossas potências - *prana*, *chi*, energias - para o espaço e para nossos parceiros de cena. A partir do contato com o centro do corpo o *hara* se ativa, de modo que o artista aciona sua prontidão e presença para o treinamento, sintonizando neste gesto céu e terra, razão e emoção, inspirando-os e exalando-os para o ambiente como na prática do *Cavalo de Vento*.

Curvamo-nos juntamente com o nosso parceiro. Isto não se dá por motivos religiosos. Também não se trata de uma mera formalidade. Quando nos inclinamos, esse gesto está relacionado com a respiração. Quando nos curvamos, expiramos. Este é um padrão físico. E, conforme expiramos, nossa energia vai para o nosso parceiro. Isso nos ajuda a desenvolver a respiração, com o nosso parceiro, e nos possibilita trocar energia. Curvar-se também ajuda a fazer conexão com a linha central do corpo. Além disto, quando nos curvamos ao mesmo tempo em que nosso parceiro, é possível sentir a relação especial que nos separa. Quanto mais nos acalmarmos, encontrarmos essa tranquilidade, mais livremente nos movimentaremos. Na realidade, uma simples ação pode conter numerosas possibilidades (OIDA, 2012, p.26).



No budismo *Shambhala*, a reverência é uma forma de consideração pela linhagem, pela tradição, pelos professores e pelos ensinamentos.

Desta maneira, não devemos realizar esta ação de forma imediata ou com pressa, e sim elevar primeiro o *Cavalo de Vento* para depois, unindo movimento e respiração, oferecer esta experiência com delicadeza para um espaço, um grupo ou uma pessoa específica. Portanto, é preciso antes reconhecer a dignidade do outro para poder executar este gesto e, assim, é importante que possamos de alguma forma compartilhar nosso coração na prática. Acredito que este feito seja bastante relevante para o trabalho do artista da cena, resgatando através de sua intenção o valor de nosso ofício - ou mesmo nossa autoestima - em contraposição à sua imensa precariedade, representando no ato sua sacralidade e riqueza intrínseca.

Lembro-me da impressão de celebração ao reverenciar o final do eclipse após os *insights* criativos que o fenômeno me proporcionou. A lua tímida no céu ainda claro de fim de tarde revelava ainda uma outra simbologia deste acontecimento: o aspecto *hatha* do entrelaçamento entre sol (*ha*) e lua (*tha*) que, em seu equilíbrio de opostos, faz parte dos desígnios dessa tradição do yoga. Ao longo do processo de ligação entre estas duas qualidades de energia, é interessante recordar que o *hatha* yoga tântrico se distingue do yoga clássico de Patañjali devido suas diferentes estratégias para a transcendência de seus praticantes. Assim sendo, o corpo deste *yogin* não é extático em sua meditação, pois seu constante movimento - voltado para a purificação dos canais de energia e, conseqüentemente, para o balanceamento destes dois princípios cósmicos complementares - é como um veículo para a elevação.



Assim, durante o percurso de investigação do treinamento aqui proposto - quando ainda estava imersa em dúvidas evocadas pelas dicotomias entre relaxamento e engajamento do artista da cena -, percebi que precisava me distanciar um pouco do objetivo central de iluminação dos sujeitos que é parte integrante dos caminhos contemplativos orientais que fundamentam esta tese. Portanto, as linhas de fechamento desta pesquisa aproximam-se dessa descoberta pois, inspirada pelo olhar de Tcherkasski (2016) para a prática de Stanislávski, compreendi que a transcendência ou mesmo o acesso a estados extremamente alterados de consciência muitas vezes impossibilitam o trabalho criativo do ator/performer.

Neste sentido, ao investigar os diários de processo criativo de Stanislávski no período de pesquisa da prática cênica/yogue no Estúdio de Ópera do Teatro Bolshoi (1918-1938), Tcherkasski descobre que o mestre russo propõe uma divisão de sete etapas para a criação. Assim, o autor sugere um outro olhar para estas categorias do treinamento organizado pelo artista,





conectando-as com o percurso de oito fases do yoga clássico - *angas* - desenvolvido pelo sábio indiano Patañjali. Sua proposição é que Stanislávski não almeja alcançar em seu *Sistema* a última fase das disciplinas de descondicionamento psicofísicas descritas no tratado *Yogasutra*, ou seja, o *samadhi*: a iluminação. Este componente é substituído pela felicidade dos artistas envolvidos no treinamento que, transbordando da arte para a vida, permeia os estados criativos destes sujeitos.

A primeira etapa é a concentração, a segunda - a vigilância, a terceira - o destemor, a criação corajosa, a quarta - a tranquilidade criativa. E, da mesma forma que a transição para os assuntos elevados do *raja* yoga depois das quatro primeiras etapas do *hatha* yoga, depois das quatro etapas do “trabalho sobre si mesmo”, conduzindo à unificação interior do ator com ele mesmo, Stanislávski designa objetivos artísticos profundos. O movimento ascendente continua até a quinta etapa - “trazendo todos os poderes de seus sentimentos e pensamentos, transferidos para a ação física, para a máxima tensão, a precisão da ação heroica”. A sexta etapa é conectada ao cultivo da atração do ator [pelo] palco, a nobreza que ele usa para purificar as paixões que ele retrata. Aqui, completamente no espírito do Budismo, Stanislávski fala sobre “os momentos fatais quando o espírito humano aspira libertar-se da paixão”. E, finalmente, “a última etapa sem a qual é impossível viver na arte. É a felicidade”. E essa luta pela felicidade da criatividade como a coroa do processo de formação do ator contém a mais significativa lição para as gerações futuras e a essência da posição ética de Stanislávski (TCHERKASSKI, 2016, p.62-63).



com cuidado os procedimentos de contemplação no processo cênico para que o próprio treinamento não se transforme em um casulo para o coletivo: ou seja, em um ninho afetuoso e confortável que

Ao que parece, este caminho de felicidade é mais relevante para a criação do que a elevação. Perdido por entre abstrações metafísicas transcendentais, o artista encerra-se em si mesmo e só consegue voltar para a cena com bastante esforço envolvido. Deste modo, é preciso que o organizador da prática meditativa saiba dosar





os aquieta, afastando-os da expressividade.

Sei que não existe um momento ideal para o rompimento da crisálida investigativa do treinamento e para um bater de asas expressivo que sobrevoe diferentes proposições estéticas. Precisei lidar com este apego excessivo ao treino/casulo e com algumas outras dificuldades de criação no projeto de extensão devido ao formato desta experiência: de apenas dois encontros por semana e sem tempo para ensaios extraclasse. Além disso, muitas vezes os estudantes chegavam aos encontros cansados de suas outras atividades na universidade, preenchidos pelo desejo de relaxamento por meio da meditação e enxergavam na vivência proposta um caminho de fuga de suas preocupações diárias.

No entanto, pude observar que a atitude do coletivo se modificou quando propus uma prática de imersão do treinamento por duas semanas intensivas voltadas para a experiência da tragédia grega *As Troianas*, de Eurípedes, procurando seguir a sugestão da banca no exame de qualificação. A vivência foi como um vislumbre das potencialidades desta investigação na perspectiva de uma companhia teatral, caminho este que transformou-se no principal intento de continuidade desta pesquisa, somado à investigação de outras possibilidades pedagógicas contemplativas tanto no ensino, quanto na extensão.

Contudo, apesar dos obstáculos do percurso, estou ciente dos potenciais do arcabouço expressivo aqui reunido tanto para o estímulo da dramaturgia do ator/performer, quanto para o fomento de sua inspiração. Alegro-me em saber que os exercícios de contemplação – de si, do corpo, do espaço e das experiências de beleza que nos circundam – que propus ao longo dos capítulos por vezes se expandiram para os grupos artísticos e para os estágios docentes dos estudantes que participaram da investigação. Assim, crianças das séries iniciais do ensino básico manauara brincam de fazer *ásanas* e elevam o *Cavalo de Vento* em sala de aula; atores desaceleram, cantam mantras ou executam sequências de posturas em seus ensaios; estudantes defendem seus trabalhos práticos de conclusão de curso executando movimentos inspirados no yoga; coletivos se reúnem para investigar as relações entre as vivências do yoga em dupla e às técnicas circenses, entre outros casos.



Outra descoberta interessante ao longo destes anos de trajetória como doutoranda, foi perceber em mim uma nova relação com os tempos da encenação tanto ao orientar, quanto ao assistir a espetáculos cênicos diversos. Parece que meu olhar para as dinâmicas da cena dilatou-se através da prática da meditação, de modo que não ando mais tão encantada com seu ritmo ágil e preenchido de *timing*, mas sim atraída pelo florescimento estético de espaços de respiro, silêncios, pausas, contemplação e delicadeza na “dramaturgia temporal do teatro” (LEHMANN, 2008, p. 287). Hans-Thies Lehmann ressalta que, apesar do caráter efêmero da linguagem cênica que transtorna atmosferas e andamentos de uma obra a cada dia de apresentação, a temporalidade não figurativa da encenação no teatro pós-dramático – compartilhada entre artistas e espectadores

- pode jogar com os relógios biológicos dos sujeitos: sobrepondo-os em camadas, arrastando-os para diferentes lados ou suspendendo-os por entre instantes que flutuam afastados de uma lógica de representação formal.

Desta maneira, uma das múltiplas facetas da utilização do tempo no teatro contemporâneo é o alargamento da duração de suas ações, desacelerando a experiência de fruidores e atores. Porém, para esta vivência criativa ocorrer, é preciso que o artista não seja dominado pela lentidão e pelo estado hipnótico evocado, engajando-se na construção de imagens físicas escultóricas que surgem em cena para depois se dissolverem. Neste sentido, Lehmann declara que este formato da linguagem contemplativa da encenação relaciona-se com os *punctums* de Roland Barthes a partir da noção de dilatação temporal que, constituída por uma sucessão de movimentos similares à fotografias, incita centros psicofísicos de sensações que intensificam a vivência da obra.

*O sol se pondo, como é  
lindo! - neste instante os olhos que  
sempre precisariam estar vendo algo... mas não  
é bem assim, não há necessidade de ver. Neste mundo,  
quando o sol - "ah, que lindo!" - pouco a pouco vai se  
pondo, se pondo, o que importa é se o seu sol interior está  
se pondo ou não. O sol se pondo... "ah, que lindo" é o pensamento  
do coração. No entanto, não há necessidade de acompanhar, de  
acertar os passos com o sol que se vai (...) Ao fixar o sol, o  
sol que se deita, vocês são iluminados por ele. Os olhos assim,  
abertos. É o pensamento, chega a arrepiar.*

Kazuo Ohno

Em meio a apreciação daquele céu furta-cor semelhante às asas de algumas borboletas, percepções alaranjadas, lilases e rosadas tingiam minhas projeções poéticas para a elaboração desta tese-criação. Assim, durante o percurso da pesquisa, muitas vezes o pensamento se fez sensação, de modo que estas se sobrepunham aos conceitos aqui elencados. Este caminho da escrita me recorda da concepção budista de que a mente está localizada no coração: o termo *pāli citta* pode ser traduzido tanto como um, quanto como outro e, portanto, nesta tradição intelecto e emoções andam de mãos dadas irradiando para o espaço e para o restante do corpo a partir da abertura do centro do peito do meditador.

Para Yoshi Oida (2001) é a fluidez do diálogo entre mente e coração - *kokoro* - que, somada ao domínio de alguma técnica, nos torna artistas. Logo, a prática do ator/performer reside no caminho do meio entre objetividade e subjetividade<sup>44</sup>, de modo que a cognição perpassa por seus estados de espírito antes de transformar-se em forma

.....  
44 Afirmação em palestra realizada no Sesc Pinheiros/SP em 07 de dezembro de 2017.

nos processos criativos. Chögyam Trungpa Rinpoche declara que esta mente-corção pulsante, em sua imensa abertura por meio da meditação, transforma-se em um “genuíno coração de tristeza”. Este fato ocorre pois, ao apreciarmos a nós mesmos e às coisas do mundo sem o costumeiro véu de nossos casulos – que nos impedem de enxergar a realidade tal como ela é –, somos tomados por uma melancolia alegre “que se manifesta porque nosso coração está absolutamente exposto, em carne viva”(TRUNGPA, 2013, p.48).

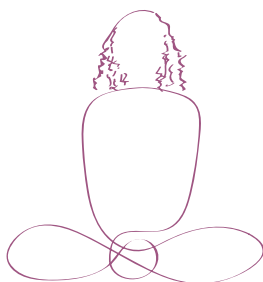
Este ardor é terno e  
coração lacrimejam  
direta à luz do dia  
Um *punctum*/voz desponta



doce. Meus olhos/mente/  
devido sua exposição  
que se vai... Respiro.  
na memória psicofísica:

são tempos difíceis para os sonhadores, anuncia o narrador do filme *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain*. Apesar da obra ter se tornado um lugar-comum devido à constante repetição mercadológica tanto de sua linguagem, quanto de seus expedientes criativos, a colocação do personagem inquieta. No contexto nacional, ela rememora o cruel momento histórico no qual estamos inseridos – de amplitude das desigualdades, de desrespeito às diferenças, de violência contra as classes sociais oprimidas ou contra qualquer pessoa que vá de encontro ao espírito do tempo, da perseguição aos artistas e à universidade. Como sonhar uma tese, um processo de criação meditativo em meio a este clima de desesperança que nos embala?

Para além dos meandros do treinamento aqui investigado, acredito que na atual conjuntura dos acontecimentos, as práticas contemplativas são para o artista da cena como um suporte tanto para a sobrevivência, quanto para a resistência necessária para a construção de uma *sociedade iluminada*. Desta maneira, o olhar atento para a vivência dos fenômenos, por meio da proposição primeira do cultivo de si, fomenta o despertar do desejo de cuidado do outro e do mundo para aqueles que as praticam. Logo, na busca pela liberdade, dançamos entre relaxamento e engajamento, arte e vida e, assim, podemos transformar o ambiente que nos circunda a partir de um longo percurso de transformação individual e coletiva. Tomara. Que assim seja...



## 5. Epílogo: Cinco procedimentos-girassóis para a defesa de uma tese-criação





# 5. Epílogo: Cinco procedimentos-girassóis para a defesa de uma tese-criação

ou

sobre como os fins de ciclo me comovem

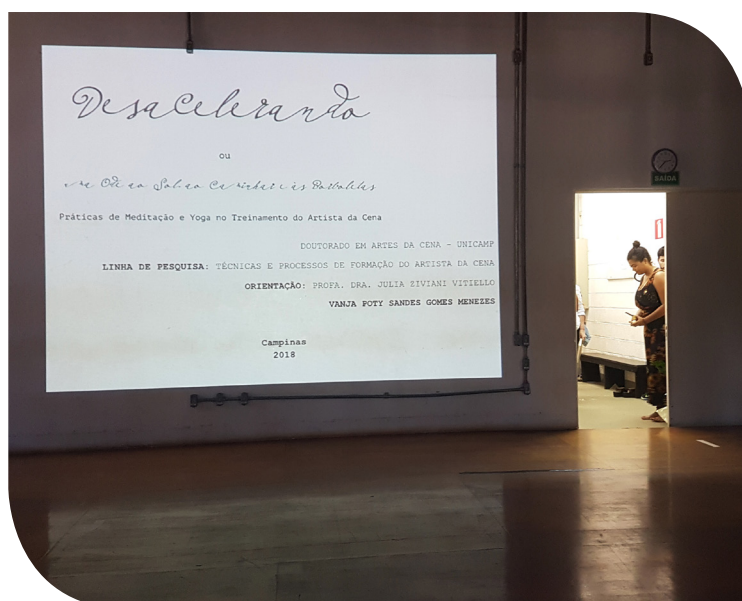
Campinas, 31 de janeiro de 2018.

Sala AD01- DACO/Unicamp

14:30

## Recepção/Acolhimento:

(Elevar o Cavalo de Vento antes de abrir a porta da sala. Coragem. Não é preciso ter pressa. É agora. Dar o salto ... Ir para fora e observar. PAUSA. Dar cinco toques na tigela tibetana sentindo as vibrações atravessarem o espaço. Reverência. Apresentar-se e falar da investigação. Pedir para todos tirarem os sapatos. Deixar a banca entrar primeiro, depois os demais. Fechar a porta. Cantar o mantra Gayatri<sup>45</sup>. Começar).



.....  
45 Ver primeiro capítulo.



## Introdução à pesquisa:

Bem vindos!

Enfim chegou o esperado dia.

Respira...

Camomila para acalmar e para ralentar o voo das borboletas no estômago que aparecem quando me emociono / café para despertar e para trazer forças para o rompimento da última casquinha de casulo. Caminho do meio: o resumo de um processo de investigação entre os meandros da desaceleração e aceleração do corpo-artista em seu treinamento - permeados de articulação entre contemplação e movimento, relaxamento e prontidão, impulso e partitura física.

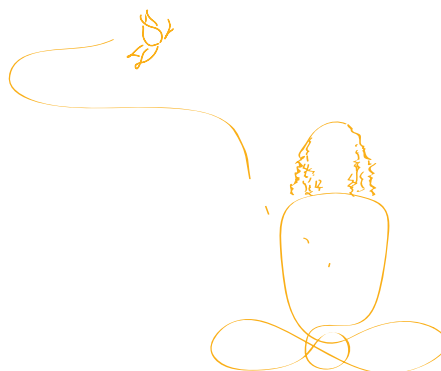
A *bricolagem* metodológica e antropofágica me acompanhou desde o início desse trajeto. Nela, diferentes artistas e formas de estudo inspiram os passos da tese, misturando-se entre si. Para este momento especial, preparei mais uma combinação de referências com a base da mesma massa de pão e pesquisa autoetnográfica: grupos de teatro europeus chamam de *demonstração de trabalho*; nós da América Latina nomeamos *desmontagem cênica* - quiçá um amalgamado de ambas com um tempero de *programa performativo*. Afinal, estamos aqui em um evento liminar, transformador. Dia 31 de janeiro de 2018, que com delicadeza nos reservou até mesmo uma super lua brilhante e seu eclipse para coroarem o encerramento deste rito de passagem solar.

Hatha Yoga: Sol e Lua reunidos.

*Punctums* psicofísicos que emergiram durante a escrita e a pesquisa de campo, sessões de yoga e meditação me revelaram o desejo de que esta fosse uma defesa amarela e também brilhante - *ziji*<sup>46</sup> -, digna das potencialidades da longa jornada que aqui se encerra e da nova que se inicia. Portanto, tal qual girassol que dança com a luz do dia, compartilho com vocês cinco procedimentos artísticos que foram selecionados deste percurso de experimentação para serem aqui apresentados.

É tempo de desabrochar, mesmo consciente de que a investigação artística é inacabada como pequeno botão de flor que necessita de paciência e vigilância para ser cultivado. No cuidado e cultivo de si e do outro, o fim é um começo que revela a janela aberta para o porvir.

Vamos juntos?




---

46 Ver primeiro e terceiro capítulos.

Gosto bastante de prostrar (*PechaKucha*<sup>47</sup>: modelo de apresentação/bate-papo japonês que vocês vivenciarão a seguir), mas preciso também ser sucinta. Logo, aqui anuncio as cinco ações-procedimentos-poesia que serão apresentadas:

Primeiro Girassol - **Contêiner: Limpeza do Espaço.**



*(Observar a transição de slides a cada passagem: iniciar a ação com os baldes e terminar espremendo o pano. Atravessar a sala limpando por seis vezes).*

Limpo para estabelecer um ambiente adequado para a contemplação acontecer. Rompo com a precariedade do ofício cênico e protejo o local da meditação e da cena. É preciso elevar-se: construir uma mandala, purificando tanto o artista quanto seu arredor.

Segundo Girassol - **Desaceleração.**



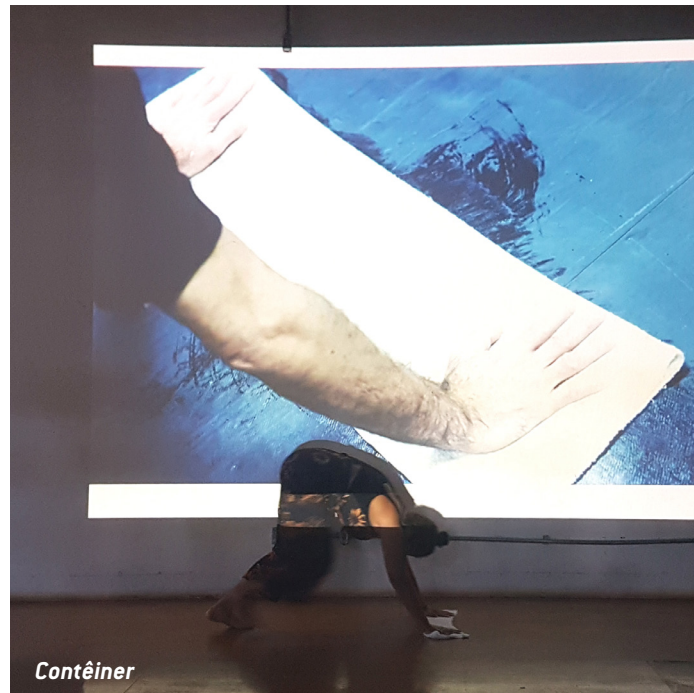
*(Convidar o público para desacelerar comigo. Quando (se) levantarem, indicar as instruções do exercício e verificar se precisam de ajuda. Dar duas voltas ao redor da sala: até a metade posicionar as mãos como espada no centro do peito e, após, deixar os braços soltos. Observar a transição de slides a cada dois trechos percorridos. Realocá-los em seus lugares e falar da Dança Meditativa no último slide).*

Calcanhar, dedinho e dedão vão passo-a-passo abrindo passagens para a experiência da beleza nas pequenas coisas. Assim, caminho atenta para cores, formas, cheiros e texturas e vou aos poucos derretendo a percepção utilitária do mundo, tentando desanestesiá-me de meus padrões habituais e encontrar a presença cênica: o estado de trabalho do artista. Menção honrosa para a **Dança Meditativa**, exercício de improviso do treinamento investigado que, devido a este formato e ao tempo previsto para esta apresentação, não será demonstrado.

.....

47 Estilo japonês de apresentação de trabalhos no qual os slides não contêm palavras - apenas imagens - visando promover a comunicação e o encontro entre sujeitos (o termo *PechaKucha* é traduzido como bate-papo ou conversa informal). A regra é expor vinte projeções de vinte segundos cada, totalizando seis minutos e quarenta segundos de fala. Para a defesa da pesquisa, inspirei-me nesta metodologia e misturei-a com este programa performativo: subvertendo-a, separei seis minutos para cada procedimento-girassol, trazendo seis fotografias - uma por minuto - de cada um deles enquanto exercitava as ações do treinamento selecionadas e discorria sobre o percurso de criação das mesmas.





### Terceiro Girassol - **Ásanas: Posturas do Yoga.**



*(Saudação ao Sol, explanação e slides se misturam. Pegar o tapete de yoga enrolado no canto da sala, estendê-lo e começar a se movimentar e a falar. Lembrar de articular movimento e respiração).*

A Saudação ao Sol foi meu primeiro encantamento/desassossego. Foi também meu contato inicial com a união entre os universos do treinamento do artista da cena e das tradições orientais. Assim como os outros girassóis, os ásanas podem trazer consigo imagens e sensações inspiradoras para a cena: *punctums* criativos permeados de simbologias. Despertam a percepção e o domínio psicofísico do ator, cultivando sua expressividade.

### Quarto Girassol - **Exercícios de Respiração: Pranayamas.**



*(Indicar duas formas de pranayama: ujjayi e bhastrika<sup>48</sup>. Trazer a metáfora das ondas do mar, associando a respiração com uma onda que ganha força com a correnteza, secando a praia quando vai e quebrando na areia quando retorna. Observar a transição de slides mais rápida, a depender de cada tipo de exercício. O último slide é de recuperação e retorno à respiração natural).*

Solto o ar e com ele os conceitos e pensamentos. Abro-me para o contato com o alento vital (*prana* ou *chí*) que atua na limpeza dos canais energéticos do corpo. Respiro e sinto tanto fogo e como calma vibrando ao longo dos movimentos de inspiração, expiração e contenção. O apoio do plexo solar e dos esfíncteres do corpo durante a ação respiratória geram pontos de força e sensibilidade para o artista da cena.

### Quinto Girassol - **Meditação.**



*(Trazer instruções para uma prática de dois minutos de meditação sentada com o coletivo. Soar a tigela tibetana após todos haverem entendido, marcando o início do exercício. Finalizar com o toque da tigela).*

---

<sup>48</sup> Ver terceiro capítulo.



Viver o  
instante presente.  
Exercitar a atenção, o  
foco e as sensações. Primeiro a  
partir da concentração em um objeto  
para, depois, desenroscar as rodinhas  
da bicicleta e dar um salto no vazio. Com  
este momento de pausa procuro centrar-me  
antes de ouvir os apontamentos da banca. Dois  
minutos de meditação coletiva: foco no fluxo  
respiratório, nos cheiros e ruídos da sala. Assim,  
no espaço entre mente e coração, findo esta série.

*Reverência.*

Sorte para nós.

PS: Lembrei há pouco que o jardim de infância no qual estudei pequeninha se chamava *Sol Girassol* e que eu ia de uniforme amarelinho para escola. Será que estas imagens geradoras caminharam sempre comigo esperando o momento certo de desaguar? Que bonitas são as voltas que essa louca vida dá e que potentes são os afetos. Sorte a minha, é tempo de celebrar.







# BIBLIOGRAFIA

ABRAMOVIĆ, Marina. *Student Body: Workshops [1979-2003], Performances [1993-2003]*. Milano: Charta, 2004.

ANDRAUS, Mariana Baruco; BONFITTO, Matteo. *A Gravidez do Vazio: a Simbolização do Gesto como Espaço para a Criação*. IN: ANDRAUS, Mariana Baruco; SOARES, Marília Vieira; WILDHAGEN, Joana (orgs.). *Mitos e Símbolos na Cena Contemporânea: interlocuções oriente-ocidente*. Jundiaí: Paco Editorial, 2014.

BACHELARD, Gaston. *A Água e os Sonhos: Ensaio Sobre a Imaginação da Matéria*. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

\_\_\_\_\_. *A chama de uma vela*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.

\_\_\_\_\_. *A terra e os devaneios do repouso: ensaio sobre as imagens da intimidade*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

BARBA, Eugênio ; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012.

\_\_\_\_\_. *A Canoa de Papel: Tratado de Antropologia Teatral*. São Paulo: Hucitec, 1994.

\_\_\_\_\_. *A Terra de Cinzas e Diamantes. Minha Aprendizagem na Polônia*. São Paulo: Perspectiva, 2006.

BARTHES, Roland. *A Câmara Clara*. Lisboa: Edições 70, 2006.

\_\_\_\_\_. *O Prazer do Texto*. São Paulo: Perspectiva, 2013.

BENEDETTO, Stephen di. *The Provocation of the Senses in Contemporary Theatre*. New York: Routledge, 2010.

BERTAZZO, Ivaldo. *Cérebro Ativo - Reeducação do movimento*. São Paulo: Editora Sesc, 2012.

\_\_\_\_\_. *Corpo Vivo - Reeducação do movimento*. São Paulo: Editora Sesc, 2015.

\_\_\_\_\_. *Gesto Orientado - Reeducação do movimento*. São Paulo: Editora Sesc, 2014.

BROAD, William J. *A Moderna Ciência do Yoga*. Rio de Janeiro: Valentina, 2013.

CACCURI, Vivian. *Silent Walk*. Sítio de internet da artista. Disponível em <http://viviancaccuri.net/filter/silent-walk/Silent-Walk>. Acesso em: 25.08.2016.

CAMARGO, Sílvio. *Yoga Postural: corrigindo a postura com a prática do Hatha Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2008.

CAMILO, Gero. *Vai Desabar*. Intérpretes: Gero Camilo; Lirinha; Luiz Gayotto; Rubi; Ceumar; Tata Amaral. In: *Canções de Invento*. Direção: Luiz Gayotto. [S.l]: Macaúba da Terra, 2008. 1 CD. Faixa 13.

CAMPBELL, Joseph. *Máscaras de Deus - mitologia oriental*. São Paulo: Palas Athena, 2008.

CARRERI, Roberta. *Rastros: treinamento e história de uma atriz do Odin Teatret*. São Paulo: Perspectiva, 2011.

CASTRO, Rita de Almeida. *Ser em cena, flor ao vento: etnografia de olhares híbridos*. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2012.

CAVAQUINHO, Nelson; SOARES, Élcio. *Juízo Final*. Intérprete: Clara Nunes. In: *Raízes do Samba*. Direção artística: Jairo Pires. [S.l]: AMZ Mídia), 1999. 1 CD. Faixa 15.

CHEERBRANT, Alain. CHEVALIER, Jean. *Dicionário de Símbolos*. Rio de Janeiro: José Olympio, 2008.

CHÖDRÖN, Pema. *A Beleza da Vida: a incerteza, a mudança, a felicidade*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2014.

CLARK, Eduardo (dir.). *O Mundo de Lygia Clark*. Plug Produções, 1973.

CLIFFORD, Maggie; PINHEIRO, Fil. *Elena - the soundtrack*. Edição digital. São Paulo: 2012.

COLLA, Ana Cristina. *Caminhante, não há caminho, só rastros*. São Paulo: Perspectiva, 2013.

COSTA, Petra (dir.). *Elena*. Brasil: Busca Vida Filmes, 2012.

COVERLEY, Merlin. *A Arte de Caminhar: o escritor como caminhante*. São Paulo: Martins Fontes - Selo Martins, 2014.

CROW, David. *Em Busca do Buda da Medicina: uma jornada no Himalaia*. São Paulo: Pensamento, 2004

CUESTA, Jairo; SLOWIK, James. *Jerzy Grotowski*. São Paulo: É Realizações, 2013.

DESHIMARU, Taisen. *Zen verdadero: Introducción al Shobogenzo*. Barcelona: Kairós, 2002.

DUARTE JÚNIOR, João Francisco. *O sentido dos sentidos: a educação (do) Sensível*. Tese de doutorado apresentada à Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2000.

\_\_\_\_\_. *Microbiofobia e o Corpo Nosso de Cada Dia*. In: Angela Nolf; Vanessa Macedo. (Org.). *Pontes Móveis: Modos de Pensar a Arte em Suas Relações com a Contemporaneidade*. São Paulo: Cia. Fragmento de Dança, 2013, v. 1, p. 49-65.

ELIADE, Mircea. *Ferreiros e Alquimistas*. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

\_\_\_\_\_. *Os Yoga Sutras de Patañjali*. Lisboa: Relógio D'Água, 2000.

\_\_\_\_\_. *Técnicas del Yoga*. Barcelona: Editorial Kairós, 2008.

\_\_\_\_\_. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 2015.

ELUF, Lygia. *Lygia Eluf: Coleção Artistas da USP*. São Paulo: EDUSP, 2004.

FERRACINI, Renato. *Café com Queijo: Corpos em Criação*. São Paulo: Hucitec, 2012.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga: história, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2016.

\_\_\_\_\_. *Enciclopédia de yoga da Pensamento*. São Paulo: Pensamento, 2005.

FLASZEN, Ludwik. GROTOWSKI, Jerzy. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

FORTIN, Sylvie. *Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística*. Revista Cena, Porto Alegre, n. 7, fevereiro 2009, Editora: UFRGS, p. 85-95.

FOUCAULT, Michel. *A Hermenêutica do Sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

\_\_\_\_\_. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Vozes, 2003.

\_\_\_\_\_. GOSSELIN, Pierre. *Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico*. ARJ - Art Research Journal, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1-17, maio 2014.

GALDINO, Juliana. *Os atores em tríptico (Impressões dos 10 atores da companhia CLUB NOIR acerca do processo de construção do espetáculo)*. Sala Preta, Brasil, v. 10, p. 117-121, nov. 2010. ISSN 2238-3867. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57440>>. Acesso em: 09 dec. 2017. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v10i0p117-121>.

GOLDSCHMIDT, Lolita. *Procurando pausas em tempos atuais - um estudo do yoga para o teatro*. Dissertação. UFRGS. Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas. Porto Alegre, 2012.

GROS, Frédéric. *Caminhar, uma filosofia*. São Paulo: É Realizações, 2010.

GROTOWSKI, Jerzy, *Em Busca de um Teatro Pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976.

\_\_\_\_\_. *Você é filho de alguém*. Revista Ensaio Geral. Belém, V.1,



n.1, jan-jun, 2009. p.01-14. Tradução Cesário Augusto Pimentel de Alencar. Disponível em: <[http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio\\_geral/article/viewFile/104/34](http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio_geral/article/viewFile/104/34)> Acesso em: 26.02.2018.

GUÉNOUN, Denis. *O Teatro é Necessário?*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

GULMINI, Lilian. *O Yogasutra, de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos*. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Linguística. FFLCH/USP, 2002.

HAFIZ. *After a million years of shinning*. In: BEER, Robert. *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Kindle Edition, 2003.

HANH, Thich Nhat. *How to Walk*. Berkeley: Parallax Press, 2015.

\_\_\_\_\_. *Meditação Andando*. Editora Vozes: Petrópolis, 1985.

\_\_\_\_\_. *Peace is Every Step: the path of mindfulness in everyday life*. New York: Bantam Books, 1992.

IYENGAR, B.K.S. *Light on Pranayama*. London: Unwin Paperbacks, 1983.

\_\_\_\_\_. *Luz Sobre o Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2016.

\_\_\_\_\_. *Yoga: The Path to Holistic Health*. Great Britain: D.K, 2014.

JEUNET, Jean-Pierre (dir.). *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain (Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain)*. França: 122 min, 2001.

JOHARI, Harish. *Chakras - Centros de Energia de Transformação*. São Paulo: Pensamento, 2010.

KAMINOFF, Leslie. *Anatomia do Yoga - Guia Ilustrado de Posturas, Movimentos e Técnicas de Respiração*. Barueri: Manole, 2008.

KAPSALI, Maria. "I don't attack it but it's not for actors": the use of yoga by Jerzy Grotowski. Theatre, Dance and Performance Training Journal Pitches J; Murray S (eds.). 1. Vol 1.2: 185-198, 2010.

KASTRUP, Virginia; PASSOS, Eduardo; ESCOSSIA, Liliana. *Pistas do Método da Cartografia*. Porto Alegre; Ed. Sulina, 2009.

KAUR, Rupī. *The Sun and Her Flowers*. Kindle Book, 2017.

KUJAWSKI, Gilberto de Mello. *A crise do século XX*. São Paulo: Ed. Ática, 1988.

LABUCCI, Adriano. *Caminhar, uma revolução*. Coleção Corpo, Mente e Alma. São Paulo: Editora Martins Fontes - Selo Martins, 2013.

LANCRI, Jean. *Colóquio sobre a metodologia da pesquisa em artes plásticas na universidade*. In: TESSLER, E.; BRITES, B. *O Meio como Ponto Zero: metodologia de pesquisa em artes plásticas*. Porto Alegre: Editora Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2002.

LAZZARATTO, Marcelo. *Campo de Visão: Exercício e Linguagem Cênica*. São Paulo: Escola Superior de Artes Célia Helena, 2011.

LEHMANN, Hans-Thies. *O Teatro Pós-Dramático*. São Paulo: Cosac Naify, 2008.

LISPECTOR, Clarice. *A Paixão Segundo G.H.* São Paulo: Scipione Cultural, 1996.

LOPES, Beth. *A performance da memória*. Sala Preta, Brasil, v. 9, p. 135-145, nov. 2009. ISSN 2238-3867. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57397>>. Acesso em: 02.06.2014. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v9i0p135-145>.

MAHFUZ, Vicente. *Apontamentos sobre a energia prana a partir do discurso de Konstantin Stanislávski*. Urdimento, v. 2, n. 25, p. 109-122, Dezembro 2015. Disponível em: < <http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/viewFile/1414573101242015109/5479>>. Acesso 25.02.2017.

MARSHALL, Lorna. In: OIDA, Yoshi. *O ator invisível*. Com colaboração de Lorna Marshall. Prefácio de Peter Brook. São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.

MÍPHAM, Sákýong. *Convertir la mente en nuestra aliada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2003.

\_\_\_\_\_. *Governe seu Mundo: Estratégias Antigas para a Vida Moderna*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.

MIRANDA, Maria Brígida de. *Playful Training: Towards Capoeira in the Physical Training of Actors*. Tese (Doutorado). La Trobe University, LTU. Melbourne: 2004.

\_\_\_\_\_. *Uma estrutura circular para o treinamento físico de atores*. Urdimento (UDESC), Florianópolis, V. 5, n.5, p. 110-116, 2003. Disponível em: <http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/9894> Acesso em: 25.02.2018.

MIRANDA, Roberto Silva de. *A Tradição dos mantras no contexto do Yoga Integral: um estudo entre Brasil e Índia*. Dissertação. UFPB. Programa de Pós-Graduação em Ciência das Religiões, 2014.

MOREIRA, Edson. *Śāstra do Sistema Svātantrya Yoga*. Manaus: Mimeo, 2006.

MOTOYAMA, Hiroshi. *Teoria dos Chakras*. São Paulo: Pensamento, 2014.

MOTTA LIMA, Tatiana. *Conter o incontível: apontamentos sobre os conceitos de “estrutura” e “espontaneidade” em Grotowski*. Sala Preta, Brasil, V. 5, p. 47-67, nov.2005. disponível em. ISSN 2238-3867. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57264>>. Acesso em: 02.05.2015. doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v5i0p47-67>.

\_\_\_\_\_. *Palavras Praticadas - O Percurso Artístico de Jerzy Grotowski, 1959-1974*. São Paulo: Perspectiva, 2012.

NYANADHAMMO, Ajahn. *Meditação a Andar*. Publicações Mosteiro Budista Theravada: 2013. Disponível em < <https://forestsangha.org/teachings/books/meditacao-a-andar?language=Portugu%C3%AAs>>. Acesso em 10.11.2017.

OHNO, Kazuo. *Treino e(m) Poema*. São Paulo: N-1 Edições, 2016.

OIDA, Yoshi. *Artimanhas do Ator*. Com colaboração de Lorna Marshall. São Paulo: Via Lettera, 2012.

\_\_\_\_\_. *O ator invisível*. Com colaboração de Lorna Marshall. Prefácio de Peter Brook. São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.

\_\_\_\_\_. *Um ator errante*. Com colaboração de Lorna Marshall. São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999.

ONO, Yoko. *O Céu é Azul, você sabe...*. São Paulo: Instituto Tomie Ohtake, 2017.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e Processos de Criação*. Petrópolis: Vozes, 2014.

PÄRT, Arvo. *Part: Spiegel Im Spiegel / fratres / Fur Alina* [Álbum]. BIS-CD-1434: Suécia, 2005. Áudio em Streaming digital [Spotify]. Acesso em: Agosto de 2015.

PATAÑJALI. *Yogasutra* In: GULMINI, Lilian. *O Yogasutra, de Patañjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos*. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Linguística. FFLCH/USP, 2002.

PEISINGER, Lynsey In: REBOUÇAS; VOLZ (org.). *Terra Comunal - Marina Abramović + MAI*. São Paulo: Editora SESC, 2016.

PERETTA, Éden. *A dança entre a carne e a palavra*. In OHNO, Kazuo. *Treino e(m) Poema*. São Paulo: N-1 Edições, 2016, p. 241-253.

PIAZENTIN, René. *O princípio do jogo: uma investigação prática dos processos criativos de Theodoros Terzopoulos a partir da encenação de Fim de Partida de Samuel Beckett*. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. ECA/USP. São Paulo: 2007.

PICCOLO, Livia. *No interior da palavra: reflexões sobre voz, som e silêncio a partir da Cia. Club Noir*. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. ECA/USP. São Paulo: 2013.

PLÁ, Daniel. *Sobre cavalgar o vento: Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator*. Tese (Doutorado). Programa de Pós-graduação em Artes do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas. Campinas: 2012.

RAMALHO, Zé; VALENÇA, Alceu. *A Dança das Borboletas*. Intérprete: Zé Ramalho. In: Zé Ramalho. Direção artística: Jairo Pires. [S.l]: Epic (CBS - Sony Music), 1973. Disco musical (LP). Faixa 5.

POTY, Vanja. *A Cena e o Sonho - Poéticas Rituais de Criação na Obra do Odin Teatret*. Jundiaí: Paco Editorial, 2015.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O ator-performer e as poéticas de transformação de si*. São Paulo: Annablume, 2015.

RICHARDS, Mary E. *Marina Abramović*. Volume 9 - Routledge performance practitioners. Pennsylvania State University: Routledge, 2010.

ROCKWELL, Irini. *The Five Wisdom Energies - A Buddhist Way to Understand Personalities, Emotions and Relationships*. Boston: Shambhala

Publications, 2002.

ROLNIK, Suely (org.). *Lygia Clark, da obra ao acontecimento. Somos o molde, a você cabe o sopro*. São Paulo: Pinacoteca do Estado, 2006.

\_\_\_\_\_. *El Arte Cura? Quaderns Portàtils no02*. Museu d'Art Contemporani de Barcelona, 2001.

RONNBERG, Ami. *O Livro dos Símbolos*. São Paulo: Taschen do Brasil, 2012.

RUIZ, Alice. *Socorro*. Intérprete: Arnaldo Antunes. In: *Paralelas*. [S.l]: Duncan Discos, 2005. CD, Faixa 9.

SALLES, Cecília Almeida. *Critica Genética: fundamentos dos estudos genéticos sobre o processo de criação artística*. São Paulo: EDUC, 2008

\_\_\_\_\_. *Gesto Inacabado - Processo de Criação*. São Paulo: Annablume, 2006.

\_\_\_\_\_. *Redes da Criação - Construção da Obra de Arte*. Vinhedo: Horizonte, 2006.

SARASWATI, Swami Satyananda. *Surya Namaskara: a Technique of Solar Vitalization*. Bihar, India: Yoga Publication Trust, 2011.

SCHECHNER, Richard. *Ritual*. In: LIGIÉRO, Zeca (Org.) *Performance e Antropologia de Richard Schechner*. Rio de Janeiro: MauadX, 2012, p. 49-89.

SCHINO, Mirella. *Alquimistas do Palco: os laboratórios teatrais na Europa*. São Paulo: Perspectiva, 2012.

SEIXAS, Raul. *Ouro de Tolo*. Intérprete: Raul Seixas. In: *Krig-ha, Bandolo!*. Direção artística: Marco Mazzola e Raul Seixas. [S.l]: Philips Records, 1973. Compacto Duplo (LP). Lado B, Faixa 5.

SEJENOVICH, Ivana. *Anatomia Vivencial Aplicada al Yoga*. México, DF: Mimeo, 2016.

SHUSTEMAN, Richard. *Consciência Corporal*. São Paulo: É Realizações, 2012.

SMITH, Craig W. *Mudra Space Awareness: a Recollection*. Mudra Institute, 2005. Disponível em: <http://www.mudrainstitute.org/posts/mudra-space-awareness-a-recollection/>. Acesso em: 06.09.2016.

SOLNIT, Rebecca. *A História do Caminhar*. São Paulo: Editora Martins Fontes - Selo Martins, 2016.

SOUTO, Alicia. *A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika - Gheranda Samhita - Goraksha Shataka*. São Paulo: Phorte Editora, 2009.

SOUZA, Adelice dos Santos. *Drama-oração: o yoga e o sagrado na dramaturgia*. Tese de doutorado apresentada perante o Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas - PPGAC. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 2015.

\_\_\_\_\_. *Kali, a Senhora da Dança - uma construção dramaturgica a partir dos elementos do Yoga*. Dissertação apresentada perante o Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas - PPGAC. Salvador: Universidade Federal da Bahia, 2010.



STCHERBATSKI, Th. *Dharma: conceito central del budismo*. Málaga: Editorial Sirio, 2000.

STICK, Gina. *An Introduction to the Principles of Shambala Environments: Embodying the Kingdom*. Shambala Environments, s/d. Disponível em: <http://shambalaenvironments.com/stick>. Acesso em: 02.10.2017.

SUQUET, Annie. *O corpo dançante: um laboratório da percepção*. In: CORBIN, Alain et al. *História do corpo: as mutações do olhar*. Vol. 3. Petrópolis: Vozes, 2009.

SUZUKI, Shunryu. *Mente Zen, Mente De Principiante*. Palas Athena: São Paulo, 2010.

TAKESHITA, Tokiashi. *Lineamenti della cultura giapponese*. Universidade de Bologna, 1991.

TCHERKASSKI, Sergei. *Stanislavsky and Yoga* (Routledge Icarus). Kindle Edition: 2016.

\_\_\_\_\_. *Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice*. *Stanislavski Studies* 1, February, 2012. Traduzido para fins didáticos por Laédio José Martins (Dez.2014/ Jan.2015). Disponível em: [http://stanislavskistudies.org/wp-content/uploads/Sergei\\_Tcherkasski-Stanislavski\\_studies\\_1.pdf](http://stanislavskistudies.org/wp-content/uploads/Sergei_Tcherkasski-Stanislavski_studies_1.pdf).

TRUNGPA, Chögyam. *Collected Kalapa Assemblies 1978-1984*. Halifax: Vajradhatu Publications, s/d.

\_\_\_\_\_. *Meditação na Ação*. São Paulo: Cultrix, 1995.

\_\_\_\_\_. *Muito Além do Divã Ocidental - Uma Abordagem Budista da Psicologia*. São Paulo: Cultrix: 2005.

\_\_\_\_\_. *Shambhala - A Trilha Sagrada do Guerreiro*. São Paulo: Cultrix, 2013.

\_\_\_\_\_. *The Collected Works of Chögyam Trungpa - Volume Seven - Dharma Art*. Boston: Shambhala Publications, 2004.

\_\_\_\_\_. *True Perception - The Path of Dharma Art*. Boston: Shambhala Publications, 2008.

TULKU, Tarthang. *Kum Nye: preparação profunda para o yoga tibetano*. São Paulo: Pensamento, 2012.

VELOSO, Caetano. *Odara*. In: *Bicho*. Brasil: Philips Records, 1977. Vinil Disco Musical (LP). Faixa 01.

VITIELLO, Julia Ziviani. *Dança: memória nos corpos cênicos*. Tese de doutorado apresentada à Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2004.

WESCOTT, James. *Quando Marina Abramović morrer - Uma Biografia*. São Paulo: Editora Sesc, 2015.

YAKHNI, Mathilda. *Uma Jornada Somática e os Processos que Viraram Ilhas*. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, 2016.

# ANEXOS

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - 2015

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar de uma investigação realizada dentro do contexto da disciplina “Interpretação V” do curso de Bacharelado em Teatro da Universidade do Estado do Amazonas e parte integrante do Doutorado em Artes da Cena/ UNICAMP da pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes.

Fundamentada nas práticas do cuidado de si investigadas por Michel Foucault, a pesquisa visa a refletir sobre a formação do artista a partir da problematização do treinamento do ator/performer. Suas principais referências são a yoga e suas práticas meditativas – vistas a partir do viés da educação somática –, e às criações de Jerzy Grotowski, Marina Abramovic e Lygia Clark. Essa ponderação tem como base o tratamento dado ao corpo em suas experiências artísticas, propondo um processo de investigação prática do ator em suas potencialidades físicas e imaginativas. Contudo, o estudo não pretende ater-se à aplicação dos trabalhos destes artistas, e sim estabelecer um processo pedagógico cênico motivado pelo conhecimento de si, pensando o teatro para além do espetáculo, bem como sua necessária relação com o desenvolvimento humano.

Essa investigação não oferece riscos ao seu participante. Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade. Sua participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira pela sua participação.

Seu nome e imagem somente serão liberados na publicação que resultará deste estudo com a sua autorização. O material coletado, ademais, não será utilizado para fins diversos do que está apontado neste documento. Caso queira, você poderá ter acesso a uma cópia digitalizada da versão final da investigação, contendo reflexões a partir das suas entrevistas, diários de bordo e vivências no semestre.

Uma cópia deste consentimento informado será fornecida a você.

**DECLARAÇÃO DO(A) PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e negar minha participação no trabalho. Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com a professora e pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes pelo e-mail poty.vanja@gmail.com.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

\_\_\_\_\_  
Vanja Poty

Data: \_\_/\_\_/\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome do Voluntário

Data:     /     /



## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - 2016**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da investigação DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR E ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA, dentro do contexto do Projeto de Extensão do Núcleo de Prática Meditativas no Treinamento do Artista na Cena da Universidade do Estado do Amazonas e parte integrante do Doutorado em Artes da Cena – Unicamp da pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes.

A Pesquisa visa a refletir sobre a formação do artista a partir da problematização do treinamento do ator/performer. Suas principais referências são o yoga e suas práticas meditativas – vistas a partir do viés da educação somática. Esta ponderação tem como base o tratamento dado ao corpo em exercícios de desaceleração do ritmo cotidiano do artista, propondo um processo de investigação prática do ator em suas potencialidades físicas e imaginativas. O estudo pretende estabelecer um processo pedagógico cênico motivado pelo conhecimento de si, pensando o teatro para além do espetáculo, bem como sua necessária relação com o desenvolvimento humano.

Essa investigação não oferece riscos previsíveis ao seu participante. Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade. Sua participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira pela sua participação.

Seu nome e imagem somente serão liberados na publicação que resultará deste estudo com a sua autorização. O material coletado, ademais, não será utilizado para fins diversos do que está apontado neste documento. Caso queira, você poderá ter acesso a uma cópia digitalizada da versão final da investigação, contendo reflexões a partir da suas entrevistas, diários de bordo e vivências do grupo de pesquisa.

Uma cópia deste consentimento informado será fornecida a você.

**DECLARAÇÃO DO(A) PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e negar minha participação no trabalho. Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com a professora e pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes pelo e-mail poty.vanja@gmail.com.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

\_\_\_\_\_  
Vanja Poty

Data: \_\_/\_\_/\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome do Voluntário

Data:     /     /

**DECLARAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, portador da Cédula de Identidade no \_\_\_\_\_ inscrito no CPF sob no \_\_\_\_\_, residente à \_\_\_\_\_, no \_\_\_\_\_, na cidade de \_\_\_\_\_,

AUTORIZO o uso de minha imagem em foto ou filme, sem finalidade comercial, para ser utilizada na pesquisa DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR, E ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA e publicações decorrentes, tais como tese de doutoramento, livros, artigos científicos e obras artísticas da autora, desde que relacionadas ao estudo. Declaro ter sido informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro.

Manaus, \_\_\_\_ de Dezembro de 2016.

\_\_\_\_\_ (assinatura do declarante)

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - 2017**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da investigação DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR E ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA, dentro do contexto do Projeto de Extensão do Núcleo de Prática Meditativas no Treinamento do Artista na Cena da Universidade do Estado do Amazonas e parte integrante do Doutorado em Artes da Cena – Unicamp da pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes.

A Pesquisa visa a refletir sobre a formação do artista a partir da problematização do treinamento do ator/performer. Suas principais referências são o yoga e suas práticas meditativas – vistas a partir do viés da educação somática. Esta ponderação tem como base o tratamento dado ao corpo em exercícios de desaceleração do ritmo cotidiano do artista, propondo um processo de investigação prática do ator em suas potencialidades físicas e imaginativas. O estudo pretende estabelecer um processo pedagógico cênico motivado pelo conhecimento de si, pensando o teatro para além do espetáculo, bem como sua necessária relação com o desenvolvimento humano.

Essa investigação não oferece riscos previsíveis ao seu participante. Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade. Sua participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira pela sua participação.

Seu nome e imagem somente serão liberados na publicação que resultará deste estudo com a sua autorização. O material coletado, ademais, não será utilizado para fins diversos do que está apontado neste documento. Caso queira, você poderá ter acesso a uma cópia digitalizada da versão final da investigação, contendo reflexões a partir das suas entrevistas, diários de bordo e vivências do grupo de pesquisa.

Uma cópia deste consentimento informado será fornecida a você.



## DECLARAÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_, portador da Cédula de Identidade nº \_\_\_\_\_ inscrito no CPF sob nº \_\_\_\_\_, residente à \_\_\_\_\_, no \_\_\_\_\_, na cidade de \_\_\_\_\_, AUTORIZO o uso de minha imagem em foto ou filme, sem finalidade comercial, para ser utilizada na pesquisa DESACELERANDO OU UMA ODE AO SOL, AO CAMINHAR, E ÀS BORBOLETAS: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E YOGA NO TREINAMENTO DO ARTISTA DA CENA e publicações decorrentes, tais como tese de doutoramento, livros, artigos científicos e obras artísticas da autora, desde que relacionadas ao estudo. Declaro ter sido informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Por esta ser a expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro.

Manaus, \_\_\_\_ de Agosto de 2017.

\_\_\_\_\_  
(assinatura do declarante)

**DECLARAÇÃO DO(A) PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e negar minha participação no trabalho. Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com a professora e pesquisadora Vanja Poty Sandes Gomes Menezes pelo e-mail poty.vanja@gmail.com.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

\_\_\_\_\_  
Vanja Poty

Data: \_\_/\_\_/\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome do Voluntário

Data:     /     /